



Утверждаю
 директор МОБУ "Николаевская СОШ"
 А.С. Надоненко Г. Ф.
 №28" августа 2023 г.

Десятидневное меню МОБУ "Николаевская СОШ" для обучающихся с ОВЗ на 2023-2024 учебный год (осенне-зимний период)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
ДЕНЬ 1																
Завтрак 1																
83/121	Суп картофельный с мяс. фрик.	250	6,64	5,18	15,44	139,00	0,00	14,00	0,00	0,63	124,75	32,25	174,75	0,04		
ГОСТ	Сочник с творогом	10	2,68	3,14	10,28	77,55	0,27	0,02	0,01	0,05	0,06	0,00	0,07	0,02		
376	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	5,80	23,80	0,01	0,00	0,00	0,00	8,80	3,00	3,45	0,10		
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,00	58,60	0,10	0,03	0,00	0,21	0,66	0,90	0,75	0,75		
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	4,90	0,70	25,20	126,70	0,02	0,00	0,00	0,00	27,30	8,40	21,90	3,60		
Завтрак 2																
ГОСТ	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,70	48,80	0,03	0,04	0,00	0,00	64,20	16,50	25,00	0,10		
Итого за день:																
		630	16,92	9,32	80,42	474,45	0,43	14,09	0,01	0,89	225,77	61,05	225,92	4,61		
ДЕНЬ 2																
Завтрак 1																
397	Какао с молоком	200	3,90	4,30	12,40	106,70	0,03	0,80	2,00	0,20	86,50	12,40	89,20	0,50		
226	Макароны отварные	180	4,92	6,36	36,00	213,60	0,06	0,00	0,02	1,19	18,24	22,20	102,24	0,96		
405	Курица в соусе с томатами	100	6,89	5,00	1,67	93,56	0,01	1,70	0,01	0,37	50,56	11,33	66,67	0,33		
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,00	58,60	2,10	0,03	0,00	0,21	0,66	0,90	0,75	0,75		
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	4,90	0,70	25,20	126,70	0,02	0,00	0,00	0,00	27,30	8,40	21,90	3,60		
Завтрак 2																
ГОСТ	Фрукты	100	0,00	0,30	11,25	57,00	0,01	15,60	0,09	1,50	85,40	15,40	10,30	0,10		
Итого за день:																
		670	22,61	16,96	98,52	656,16	2,23	18,13	2,13	3,46	268,66	70,63	291,06	6,24		
ДЕНЬ 3																
Завтрак 1																

46	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,40	6,00	2,85	74,85	0,06	24,60	0,01	3,35	65,60	41,16	63,75	0,84
443	Плов из говядины	280	22,70	22,80	47,90	491,00	0,06	1,06	0,10	1,41	13,80	39,80	105,00	0,98
33	Кисель ягодно-фруктовый	180	1,50	0,00	15,60	58,88	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,00	58,60	2,10	0,03	0,00	0,21	0,66	0,90	0,75	0,75
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	4,90	0,70	25,20	126,70	0,02	0,00	0,00	0,00	27,30	8,40	21,90	3,60
	Завтрак 2													
ГОСТ	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,70	48,80	0,03	0,04	0,00	0,00	64,20	16,50	25,00	0,10
	Итого за день:	750	34,00	29,80	115,25	858,83	2,27	25,73	0,11	4,97	172,56	106,76	216,40	6,37

ДЕНЬ 4														
Завтрак 1														
376	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	5,80	23,80	0,01	0,00	0,00	0,00	8,80	3,00	3,45	0,10
11	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,00	0,45	16,88	85,50	0,02	23,40	0,14	2,25	128,10	23,10	15,45	0,15
276	Жаркое по-домашнему с говядиной	280	41,10	10,53	36,55	405,16	0,14	14,35	0,03	1,68	35,84	35,56	308,70	0,42
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,00	58,60	2,10	0,03	0,00	0,21	0,66	0,90	0,75	0,75
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	4,90	0,70	25,20	126,70	0,02	0,00	0,00	0,00	27,30	8,40	21,90	3,60
	Завтрак 2													
ГОСТ	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,70	48,80	0,03	0,04	0,00	0,00	64,20	16,50	25,00	0,10
	Итого за день:	750	48,70	11,98	108,13	748,56	2,31	37,82	0,16	4,14	264,90	87,46	375,25	5,12

ДЕНЬ 5														
Завтрак 1														
67	Салат «Винегрет» с растительным маслом	100	1,05	7,95	5,80	113,40	0,03	6,30	0,02	3,45	23,25	12,90	142,95	0,75
172	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	0,13	17,30	2,40	0,01	16,39	24,38	66,95	0,98
34	Котлета рыбная	100	11,89	5,00	5,30	121,67	0,08	2,93	0,03	0,36	45,03	46,28	196,56	0,96
376	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,02	20,50	83,90	0,03	1,22	0,01	1,50	82,50	15,20	44,53	0,80
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,00	58,60	2,10	0,03	0,00	0,21	0,66	0,90	0,75	0,75
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	4,90	0,70	25,20	126,70	0,02	0,00	0,00	0,00	27,30	8,40	21,90	3,60
	Завтрак 2													
ГОСТ	Фрукты	100	0,00	0,30	11,25	57,00	0,01	15,60	0,09	1,50	85,40	15,40	10,30	0,10
	Итого за день:	750	23,85	20,34	100,92	713,43	2,39	43,39	2,55	7,03	280,54	123,46	483,93	7,94

ДЕНЬ 6														
Завтрак 1														
694	Кофейный напиток на молоке	180	3,40	3,10	10,00	81,70	0,01	0,25	0,00	0,00	26,48	3,43	17,20	0,03
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,00	10,06	0,10	11,21	9,76	20,77	0,44
309	Макароны отварные	180	4,32	5,88	24,38	119,16	0,05	0,00	0,02	0,96	14,59	17,76	85,63	0,77
211/48	Котлета с красным соусом	130	5,96	5,96	10,69	190,35	0,06	11,37	0,01	0,54	64,87	25,99	168,51	0,54
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,00	58,60	2,10	0,03	0,00	0,21	0,66	0,90	0,75	0,75
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	4,90	0,70	25,20	126,70	0,02	0,00	0,00	0,00	27,30	8,40	21,90	3,60
Завтрак 2														
ГОСТ	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,70	48,80	0,03	0,04	0,00	0,00	64,20	16,50	25,00	0,10
Итого за день:														
		740	21,67	19,63	96,21	669,83	2,30	11,69	10,09	1,81	209,31	82,74	339,77	6,23

ДЕНЬ 7														
Завтрак 1														
48	Салат «Витаминный»	100	7,46	6,12	22,26	168,51	0,24	17,06	0,24	5,24	67,34	38,51	109,31	3,14
185	Рис отварной	180	3,70	7,90	27,72	140,16	0,02	0,72	0,10	1,08	106,92	27,96	166,68	0,08
54	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13,78	7,42	6,20	146,67	0,11	1,86	0,02	0,56	62,00	13,78	109,00	0,22
376	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,02	20,50	83,90	0,03	1,22	0,01	1,50	82,50	15,20	44,53	0,80
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,00	58,60	2,10	0,03	0,00	0,21	0,66	0,90	0,75	0,75
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	4,90	0,70	25,20	126,70	0,02	0,00	0,00	0,00	27,30	8,40	21,90	3,60
Завтрак 2														
ГОСТ	Фрукты	100	0,00	0,30	11,25	57,00	0,01	15,60	0,09	1,50	85,40	15,40	10,30	0,10
Итого за день с учетом хлеба:														
		750	32,33	22,76	125,13	781,54	2,53	36,48	0,46	10,08	432,12	120,14	462,47	8,69

ДЕНЬ 8														
Завтрак 1														
376	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	5,80	23,80	0,01	0,00	0,00	0,00	8,80	3,00	3,45	0,10
24	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,00	0,45	16,88	85,50	0,02	23,40	0,14	2,25	128,10	23,10	15,45	0,15
136	Рагу овощное с говядиной	280	14,74	10,62	41,42	273,12	0,14	0,00	1,28	0,15	46,20	21,58	131,02	1,75
39	Печенье домашнее	10	0,30	1,50	1,50	20,00	0,04	0,00	0,00	0,10	11,20	0,02	0,02	0,02

