

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОБУ СШ с. Лаж
Лебяжского района
_____ С. Е. Храмцов

Приказ № 73-Д
от «30» августа 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для учащихся с ОВЗ КОГОБУ СШ с. Лаж Лебяжского района Кировской области

День 1	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры , гр.	Углевод, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	Каша рисовая с маслом № 262-96	200/10	5,0	12,0	33,0	260,0	1,0	5,0	-	-	177,0	9,8	15,0	-
	Чай № 627-96	200	0,2	-	20,0	58,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
	Батон	40	3,04	1,16	21,56	110,0	0,04	-	-	-	6,68	27,04	5,04	0,4
	Масло сливочное № 22-97	15	-	17,0	-	99,3	-	-	-	-	2,0	4,0	-	-
Итого		455	8,24	30,6	74,56	527,3	1,041	5,0	-	-	186,68	129,04	21,04	0,5
обед	Салат из свежей капусты с яблоками с растительным маслом № 33-96	100	1,6	5,2	10,6	67,4	0,3	33,0	-	6,2	40,1	0,74	12,8	0,51
	Суп с макаронными изделиями № 140-04	250	2,5	3,75	20,0	125,0	-	16,2 5	1,25	-	25,0	68,75	25,0	1,25
	Пюре картофельное № 472-96	150/10	3,0	6,0	19,0	150,0	-	22,0	-	-	76,0	105,0	31,0	1,0
	Гуляш № 401-96	75/50	16,0	7,4	4,7	210,9	0,05	-	0,01	4,3	31,4	2,6	27,7	2,0
	Кофейный напиток № 692-04	200	2,0	2,0	28,0	132,0	-	1,0	-	-	60,0	45,0	7,0	-
	Хлеб ржаной	50	3,58	4,17	29,5	155,8	1,5	-	-	-	17,5	0,5	47,0	2,0
	Чай с сахаром № 627-96	200	0,2	-	20,0	58,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
Итого		825/60	28,68	22,53	111,8									
	Сок, фрукты													
Итого за день		1280/60	36,92/ 24,25	58,68/ 30,2	186,36/11 2	1368,4/ 784	2,562/ 0,721	38,1	0,12	11,92	326,28/ 142,1	46,98/ 6,15	156,64/ 124,9	10,71/ 8,91

День 2	Наименование блюда	Выход, гр.	Белк и, гр.	Жиры, гр.	Углев од, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	Каша пшённая с маслом № 262-96	200/10	7,0	13,0	37,0	295,0	-	1,0	-	-	136,0	187,0	48,0	1,0
	Чай № 277-96	200	0,2	-	20,0	58,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
	Батон	40	3,04	1,16	21,56	110,0	0,04	-	-	-	6,68	27,04	5,04	0,4
	Сыр порционно № 23-97	30	7,0	9,0	-	108,0	-	-	-	-	300,0	162,0	15,0	-
Итого						571,0								
обед	Салат «Весенний» с растительным маслом № 20-ТТК	100	1,4	5,0	101,0	85,0	0,02	28,6	0,01	5,8	39,1	0,13	27,3	0,9
	Суп овощной на курином бульоне № 132-96	250	5,2	12,3	15,3	137,1	0,01	0,72	0,2	3,8	23,1	0,24	6,7	0,4
	Хлеб ржаной / пшеничный	30/20	2,15/ 1,6	2,5/0,5	17,7/ 10,7	93,5/54, 6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13, 0	0,3/0,4	28,2/1 7,5	1,8/0, 5
	Какао с молоком №642-94	200	4,0	4,0	26,0	149,0	-	1,0	-	-	123,0	116,0	22,0	1,0
	Булочка домашняя № 69- ТТК	75	5,6	9,9	45,7	295,4	0,46	-	0,1	0,02	52,0	6,1	70,0	3,2
	Йогурт, фрукты													
Итого за день		655/ 645	18,35 /17,8	33,7/ 31,7	205,7/ 198,7	760/ 721,1	1,39/0, 59	30,32	0,31	9,62	247,7/1 250,2	122,77 / 122,87	154,2/ 133,5	7,3/ 6,0

День 3	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки , гр.	Жир ы, гр.	Углево д, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	Каша ячневая с маслом № 257-96	200/10	7,0	12,0	40,0	298,0	-	1,0	-	-	122,0	91,0	14,0	-
	Чай № 677-96	200	0,2	-	20,0	58,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
	Батон	40	3,04	1,16	21,56	110,0	0,04	-	-	-	6,68	27,0	5,04	0,4

												4		
	Масло сливочное № 22-97	15	-	17,0	-	99,3	-	-	-		2,0	4,0	-	-
	Итого					565,3								
обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом № 29-96	100	1,8	6,25	10,8	75,6	0,02	17,1	0,01	6,2	45,0	0,71	20,0	0,8
	Рис отварной №465-96	100	2,4	3,6	30,8	150,0	0,02	-	0,05	0,16	16,0	0,5	10,0	0,2
	Котлета мясная № 451-2004	50	11,7	5,3	0,31	102,8	0,02	-	-	1,2	11,0	0,8	9,8	0,7
	Хлеб ржаной / пшеничный**	30/20	2,15/1,6	2,5/0,5	17,7/10,7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13,0	0,3/0,4	28,2/17,5	1,8/0,5
	Компот из свежих плодов № 585-96	200	0,2	-	35,8	136,0	0,02	4,0	-	-	28,0	0,2	14,0	0,6
	Фрукты, сок													
Итого за день		480/470	18,25/17,7	17,65/15,65	95,41/88,41	557,9/519	0,98/0,18	21,1	0,06	7,56	110,5/113	2,51/2,61	82/71,3	4,7/3,4

День 4	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями №161-94	250/5	5,63	5,88	9,5	157,75	0,12	-	0,01	0,21	63,0	1,2	49,7	0,2
	Чай № 677-96	200	0,2	-	20,0	58,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
	Батон	40	3,04	1,16	21,56	110,0	0,04	-	-	-	6,68	27,04	5,04	0,4
	Сыр порционно	30	7,0	9,0	-	108,0	-	-	-	-	300,0	162,0	15,0	-
Итого						433,75								
обед	Котлета куриная № 498-2004	50	7,3	5,9	6,8	110,0	0,02	-	0,01	1,55	11,0	0,83	7,4	0,7
	Рагу овощное № 215-96	230	16,1	13,4	24,8	281,2	0,05	-	0,01	1,1	31,0	3,6	16,7	2,4
	консервированный горошек	20	3,0	7,6	19,6	158,0	0,04	4,0	2,3	6,2	46,0	0,76	31,0	0,3
	Хлеб ржаной / пшеничный	30/20	2,15/1,6	2,5/0,5	17,7/10,7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13,0	0,3/0,4	28,2/17,5	1,8/0,5

обед	Салат «Весенний» с растительным маслом № 20-ТТК	100	1,4	5,0	101,0	85,0	0,02	28,6	0,01	5,8	39,1	0,13	27,3	0,9
	Борщ со сметаной № 110-2004	250	1,73	4,0	12,7	97,5	0,05	9,1	0,02	5,3	46,5	0,2	23,5	1,5
	Хлеб ржаной / пшеничный	30/20	2,15/1,6	2,5/0,5	17,7/10,7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13,0	0,3/0,4	28,2/17,5	1,8/0,5
	Кофейный напиток № 762-97	200	2,0	2,0	28,0	132,0	-	1,0	-	-	60,0	45,2	7,0	-
	Ватрушка с картофелем № 695-96	100	1,4	5,0	101,0	85,0	0,02	28,6	0,01	5,8	39,1	0,13	27,3	0,9
	Сок, фрукты													
Итого за день		680/670	8,68/8,13	18,5/16,5	260,4/253,4	501,0/502,1	0,99/0,19	67,9	0,04	16,9	195,2/197,7	45,76/45,86	113,3/102,6	5,1/3,8

День 8	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	Каша манная № 262-96	200	6,0	12,0	32,0	260,0	-	1,0	-	-	137,0	124,0	21,0	-
	Чай № 677-96	200	0,2	-	20,0	58,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
	Батон	40	3,04	1,16	21,56	110,0	0,04	-	-	-	6,68	27,04	5,04	0,4
	Сыр порционно	30	7,0	9,0	-	108,0	-	-	-	-	300,0	162,0	15,0	-
	Итого													
обед	Салат из свежей моркови с растительным маслом № 71-97	100	1,8	6,25	10,8	75,6	0,02	17,1	0,01	6,2	45,0	0,71	20,0	0,8
	Плов № 403-96	250	30,4	19,2	35,5	270,0	0,06	1,6	0,05	1,2	48,3	4,45	33,0	2,6
	Хлеб ржаной / пшеничный	30/20	2,15/1,6	2,5/0,5	17,7/10,7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13,0	0,3/0,4	28,2/17,5	1,8/0,5
	Компот из свежих плодов № 585-96	200	0,2	-	35,8	136,0	0,02	4,0	-	-	28,0	0,2	14,0	0,6

	Пирожок печёный с повидлом № 687-96	75	4,8	2,3	49,7	234,0	0,13	0,52	0,01	0,4	26,7	1,4	28,7	0,1
	Сок, фрукты													
Итого за день		655/ 645	39,35/ 38,8	30,25/ 28,25	149,5/ 142,5	809,1/ 770,2	1,13/ 0,33	23,2 2	0,07	7,8	158,5/ 161	7,06/ 7,16	123,9/ 113,2	5,9/ 4,6
День 9	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки , гр.	Жиры, гр.	Углево д, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	Каша пшённая № 262-96	200	7,0	13,0	37,0	295,0	-	1,0	-	-	136,0	187, 0	48,0	1,0
	Чай с сахаром № 677-96	200	0,2	-	20,0	58,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
	Батон	40	3,04	1,16	21,56	110,0	0,04	-	-	-	6,68	27,0 4	5,04	0,4
	Масло сливочное № 22-97	15	-	17,0	-	99,3	-	-	-		2,0	4,0	-	-
	Итого													
обед	Картофельное пюре, с маслом № 472-96	150/10	4,2	7,6	35,0	232,7	0,22	11,0	0,1	1,3	15,4	2,14	17,3	0,7
	Рыба припущенная или рыбная котлета № 303-96	50	9,6	3,3	-	69,5	0,05	0,4	0,01	0,01	15,0	1,15	11,5	0,4
	Нарезка из овощей, таблица № 24-96	50	1,4	5,0	97,0	60,0	0,02	28,6	0,01	5,8	39,1	0,13	27,3	0,9
	Хлеб ржаной / пшеничный*	30/20	2,15/1, 6	2,5/0,5	17,7/10, 7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13, 0	0,3/0, 4	28,2/1 7,5	1,8/ 0,5
	Кисель плодово-ягодный № 591-96	200	0,0	-	340	129,0	-	-	-	-	1,0	-	-	-
	Пирожные, фрукты													
Итого за день		490/ 480	17,95/ 17,4	18,4/ 16,4	183,7/ 176,7	584,7/ 545,8	1,19/ 0,39	40,0	0,12	7,11	81,0/ 83,5	3,78/ 3,82	84,3/ 73,6	3,8/ 2,5

День 10	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки , гр.	Жиры, гр.	Углево д, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	Каша овсяная с маслом № 262-96	200/10	7,0	14,0	31,0	278,0	-	1,0	-	-	146,0	225, 0	66,0	2,0

	Чай с сахаром № 677-96	200	0,2	-	20,0	58,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
	Батон	40	3,04	1,16	21,56	110,0	0,04	-	-	-	6,68	27,04	5,04	0,4
	Масло сливочное № 22-97	15	-	17,0	-	99,3	-	-	-		2,0	4,0	-	-
	Итого													
обед	Салат «Витаминный» с растительным маслом, или из свежих овощей № 26-96	100	1,4	5,0	101,0	85,0	0,02	28,6	0,01	5,8	39,1	0,13	27,3	0,9
	Суп картофельный с бобовыми № 139-2004	250	6,0	4,75	21,75	153,5	0,24	2,4	0,2	2,3	38,7	1,65	18,2	0,4
	Хлеб ржаной / пшеничный	30/20	2,15/1, 6	2,5/0,5	17,7/10, 7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13, 0	0,3/0, 4	28,2/1 7,5	1,8/ 0,5
	Компот из свежих яблок № 586-96	200	0,4	-	35,2	138,0	0,12	1,8	0,16	0,002	15,0	0,2	9,0	0,5
	Пирожок печёный с изюмом № 687-96	75	4,8	3,4	45,3	214,8	0,16	0,6	0,02	0,3	27,2	1,6	31,2	0,2
	Йогурт, фрукты													
Итого за день		655/ 645	14,75/ 14.2	15,64/ 13,65	220,95/ 213,95	684,8/ 645,9	1,44/ 0,64	33,4	0,39	8,40 2	130,5/ 133	3,88/ 3,98	113,9/ 103,2	3,8/ 2,5

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен «РД»

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия

По пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий и круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. По просьбе родителей.