

СОГЛАСОВАНО:
ТО Управления Роспотребнадзора
по Алтайскому краю в г.Бийске

« _____ » _____ 20

Утверждаю:
Директор МКОУ «Новозыковская СОШ
им.В.Нагайцева»

Хабарова Г.А.



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Новозыковская средняя общеобразовательная школа им.В.Нагайцева»
Алтайский край Красногорский район с.Новозыково
ул.Школьная, 1
Телефон 8-(3685-35) 26-3-20

Десятидневное меню
(Для детей с ОВЗ)

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория 12-17 лет

**МКОУ «Новозыковская средняя общеобразовательная школа
им.В.Нагайцева» Красногорского района
Двухразовое питание для детей с ОВЗ**

Сезон: **Осенне-зимний, зимне - весенний** Возрастная категория: **12-17 лет**

Рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
			5-11 классы	Б	Ж		У	калории	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1 день															
	Завтрак															
109	Каша овсяная из «Геркулес» жидкая	250	6,33	8,90	25,49	207,38	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
271	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,27	4	0,13	0,45	4	-	-	-	1	
366	Сыр	15	6,96	8,85	-	109,2	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4		
	Хлеб	50	2,28	0,24	14,76	70,32										
						541,05										
	Обед															
246	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,27	110	17,06	4	167	224	101	-		
67	Борщ с капустой и картофелем и тушеным консервированным мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,17	0,4	72		110,86	162,45	40,95	1,036		
165	Рыба, припущенная в молоке	100	13,30\14	8,20\8,6	3,10\3,26	145,70\153,13					435	153				
239	Картофель отварной	230	3,08\3,76	7,04\8,4	27,21\32,7	182,46\218,95	20	0,06								
	Хлеб	50	2,28	0,24	14,76	194	0,17	0,4	72		110,86	162,45	40,95			
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19	0,11				20	93	30	-		
						1161,14										
	2 день															
104	Каша гречневая вязкая на молоке	250	7,94\8,5	8,21\8,81	35,13\37,7	246,17/\264,14	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4		
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64										
	Хлеб	50	2,28	0,24	14,76	120	0,89	11	15,8		47,6	90,86	26,94	0,84		
365	Масло сливочное	15	0,15	1,08	0,15	99	20	0,06								
						514,13\531										
104	Каша гречневая вязкая на молоке	250	7,94\8,5	8,21\8,81	35,13\37,7	246,17/\264,14	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4		
	Обед															
246	Овощи натуральные (помидоры свежие)		0,66	0,12	2,76	13,8	0,17	0,4	72		110,86	162,45	40,95	10,7		

45,40	Суп картофельный с бобовыми			250	4,09	4,33	13,61	105,78	0,11				20	93	30	54
189	Биточки (мясо)			100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,17	0,4	72		110,86	162,45	40,95	
92	Рагу из овощей			150	2,71 3,27	10,88\	16,51 13,06	174,87\ 204,85	0,11				20	93	30	
283	Компот из смеси сухофруктов			200	0,56	-	27,89	113,79					198,6	198,8	36	0,7
	Хлеб			50	2,28	0,24	14,76	194	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
								983,84								
	3 день															
53	Суп молочный с макаронными изделиями			250	6,98	7,65	24,66	195,10			0,08		20,4	58,2		
	Хлеб			50	2,28	0,24	14,76	120	20	0,06						
300	Чай с сахаром			200	0,12	-	12,04	48,64	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
365	Масло сливочное			15	0,15	1,08	0,15	99								
								462,06								
53	Суп молочный с макаронными изделиями			250	6,98	7,65	24,66	195,10			0,08		20,4	58,2		
	Обед															
246	Овощи натуральные (огурцы свежие)			60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,17	0,4	72		110,86	162,45	40,95	1,036
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами			250	6,62	8,21	18,39	170,98	0,11				20	93	30	1,4
176	Бефстроганов из отварной говядины			120	21,72	25,11	3,85	325,69	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
227	Макаронные изделия отварные			230	3,68	3,53	23,55	140,73								
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного			200	1,36	-	29,02	116,19	0,209	18,5 5	59		51,8	156,88	45,1	2,16
	Хлеб			50	2,28	0,24	14,76	70,32	0,11	28	17,0 9	39	174	238	104	4,7
								832,31								
	4 день															
102	Каша «Дружба»			250	6,55	8,33	35,09	241,11								
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке			200	2,01	2,39	25,65	131,87								
	Хлеб			50	2,28	0,24	14,76	120					20,34	188,4	48,8	0,8
366	Сыр			15	6,96	8,85	-	109,2	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
								601,5								
	Обед															
246	Овощи натуральные (помидоры свежие)			60	0,66	0,12	2,76	13,8								
63,40	Щи из свежей капусты с картофелем			250	3,84	6,77	10,64	114,83	0,5	0,9	0,13		34	91	33	1,5
211	Плов из отварной птицы			230	37,2	45,33	41,05	747,09	0,12				20,6	228,2	36,8	3,4
283	Компот из смеси сухофруктов			200	0,56	-	27,89	113,79	20	0,06						
	Хлеб			50	2,28	0,24	14,76	120	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
								1099,51								
	5 день															
124	Макаронны, запеченные с сыром			250	6,12\ 6,8	9,54\ 10,6	33,66\ 37,4	262,8\ 292	0,05 5	0,4	42,5		103,61	132,45	29,4	0,43
	Хлеб			50	2,28	0,24	14,76	120	0,11				20	93	30	1,4
300	Чай с молоком			200	0,12	-	12,04	89,32	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4

365	Масло сливочное		10	10	0,1	7,2	0,1	66								
								537,76\567,96								
	<i>Обед</i>															
246	Овощи натуральные (огурцы свежие)		60		0,48	0,06	1,98	8,4	0,08	0,04			10,8	8,09	44,22	0,6
47,39	Суп картофельный с макаронными изделиями		250		3,71	3,4	21,76	129,34	1,06				49	48,2	30,1	7,6
241	Картофельное пюре		230		3,2\3,8	6,06\7,27	23,3\27,95	160,46\192,55	20	0,06						
189,265	Котлета с томатным соусом		100		10,68\0,18	11,72\1,22	5,74\1,75	176,75\18,72	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного		200		1,36	-	29,02	116,19								
	Хлеб		50		2,28	0,24	14,76	120/168								
								802,41								
	6 день															
	<i>Завтрак</i>															
114	Каша рисовая молочная жидкая			250	5,12	6,62	32,61	210,13	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
300	Чай с сахаром			200	0,12	-	12,04	48,64								
	Хлеб			60	2,28	0,24	14,76	120/144	0,28		17,09	39	174	238	104	4,7
366	Сыр			15	6,96	8,85	-	109,2								
								487,29/511								
	<i>Завтрак</i>															
246	Овощи натуральные (помидоры свежие)			60	0,66	0,12	2,76	13,8								
44,40	Суп из овощей			250	3,68	6,3	12,59	122,24	0,12	5,75	82,19	0,82		1,0		
225	Рис припущенный			230	3,12\4,46	5,44\6,53	37,77\45,32	215,1\258,1	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
202	Тефтели из говядины с рисом «ежики»			100	9,16	13,53	9,44	196,14								
283	Компот из смеси сухофруктов			200	0,56	-	27,89	113,79								
	Хлеб			50	2,28	0,24	14,76	120								
								1039,17								
	7 день															
119	Запеканка рисовая со сметанным соусом			250	3,64\4,56	7,78\9,73	35,19\43,99	226,51/283,14								
271	Какао с молоком сгущенным			200	3,78	3,91	26,04	154,15								
	Хлеб			50	2,28	0,24	14,76	120	3,14	0,09	0,13		34	97	33	1,5
365	Масло сливочное			10	0,1	7,2	0,1	66	20	0,06						
								566,98\623,61								
	<i>Обед</i>															
246	Овощи натуральные (огурцы свежие)			60	0,48	0,06	1,98	8,4								
68	Рассольник ленинградский с тушенным консервированным мясом			250	6,86	8,13	18,81	174,43								
210	Курица в соусе с томатом			80	34,5	41,62	5,44	356/445	0,073	96,85			104,96	74,04	37,74	1,42

	Хлеб		30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,078	0,4	72		107,05	107	16,7	0,56	
271	Какао с молоком сгущенным		200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,11				20	93	30	1,4	271
365	Масло сливочное		10	0,1	7,2	0,1	66	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4	365
							626,58									
	<i>Обед</i>															
246	Овощи натуральные (помидоры свежие)		60		0,66	0,12	2,76	13,8								
72	Суп картофельный с рыбными консервами		250		6,62	8,31	21,28	184,48	0,27	110	17,06	4	167	224	101	-
169	Рыба, запеченная с картофелем по-русски		200		7,95	3,42	13,01	213,0	0,17	0,4	72		110,86	162,45	40,95	1,036
283	Компот из смеси сухофруктов		200		0,56	-	27,89	113,79	0,11	-	-	-	20	93	30	1,4
	Хлеб		50		2,28	0,24	14,76	120								
								645,07								
								951,39								

- витаминизация третьего блюда на обед проводится ежедневно

Список литературы:

1. Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений

