МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 Г.ИВДЕЛЯ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Е.М. Миклина

01 сентября 2023 г

Примерное 10-ти дневное меню
для детей-инвалидов (в т.ч. ОВЗ) 5-11 классов

День: День 1

Возрастная 5-11 класс

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценност	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1	Омлет с зеленым горошк	150/50	14.72	20.80	4.53	276.10	0.01	0.10	0.00	0.02	13.23	15.90	3.68	0.07
2	Сыр порционно	20	8.00	8.00	8.20	108.00	0.02	0.04	0.03	0.10	26.40	15.00	8.50	0.10
3	Бутерброд с маслом (на батоне)	30/10	1.77	5.62	11.17	102.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.63	1.69	4.80	0.03
4	Какао-напиток	200	3.66	2.60	25.08	138.40	0.02	0.38	0.00	0.04	128.00	117.00	18.00	0.64
5	Сок в упаковке	200	0.40	0.40	9.80	110.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
6	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	0.22	5.52	25.44	6.00	0.74
	ОБЕД													
1	Суп из макаронных изделий	250	1.83	5.00	10.65	95.00	0.01	1.03	0.00	0.24	3.45	5.30	2.63	0.12
2	Макароны отварные	180	6.55	6.94	36.54	234.86	0.06	0.00	0.03	0.81	12.15	37.58	8.15	0.81
3	Гуляш из говядины	100	8.02	10.10	7.00	151.00	0.04	1.80	0.01	3.43	22.00	159.37	17.00	0.80
4	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	0.63	70.14	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
5	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	0.22	5.52	25.44	6.00	0.74
6	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.86	0.00	2.54	0.00	0.00	12.80	3.96	2.16	0.32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**50.12**	**60.30**	**128.46**	**1451.72**	**0.27**	**15.89**	**0.07**	**5.70**	**252.60**	**443.78**	**95.82**	**6.90**

День: День 2

Возрастная 5-11 класс

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1	Бутерброды горячие с сыром	50	5.58	8.32	14.84	157.00	0.04	0.06	0.07	0.48	139.44	96.30	9.45	0.49
2	Каша вязкая молочная из манной крупы (с маслом)	200/10	5.56	9.74	38.50	264.54	0.01	0.11	0.01	0.05	12.19	10.74	1.85	0.05
3	Чай с сахаром	200	0.12	0.06	12.40	50.90	0.00	0.24	0.00	0.02	11.46	3.54	2.10	0.44
4	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	0.22	5.52	25.44	6.00	0.74
	ОБЕД													
1	Суп кулеш с пшеном	250	1.85	0.00	5.07	109.50	0.01	1.01	0.00	0.23	2.03	5.88	2.43	0.10
2	Каша гречневая	180	12.37	8.77	55.64	351.00	0.19	0.00	0.00	0.00	21.30	103.20	195.58	6.56
3	Гуляш из говядины	100	8.02	10.10	7.00	151.00	0.04	1.80	0.01	3.43	22.00	159.37	17.00	0.80
4	Салат из свеклы	60	0.52	2.19	3.01	33.80	0.01	6.08	0.01	0.01	3.12	0.12	15.60	0.60
5	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	0.63	70.14	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
6	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	0.22	5.52	25.44	6.00	0.74
7	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.08	32.02	132.80	0.02	0.72	0.00	0.50	32.48	23.44	17.46	0.70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**39.73**	**40.08**	**170.27**	**1431.04**	**0.40**	**10.02**	**0.09**	**5.54**	**261.96**	**479.57**	**283.37**	**11.55**

День: День 3

Возрастная 5-11 класс

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1	Каша рисовая с маслом	200/10	5.46	9.86	48.12	303.64	0.01	0.09	0.00	0.02	11.91	14.31	3.31	0.06
2	Бутерброд с маслом (на батоне)	30/10	1.77	5.62	11.17	102.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.63	1.69	0.32	0.03
3	Какао-напиток	200	3.66	2.60	25.08	138.40	0.02	0.38	0.00	0.04	128.00	117.86	18.00	0.64
4	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	0.22	5.52	25.44	6.00	0.74
	ОБЕД													
1	Щи из свежей капусты с картофелем сговяд.	250/10	1.75	4.98	7.77	8.25	0.01	1.85	0.00	0.24	3.40	4.75	2.23	0.08
2	Пюре картофельное	180	3.69	2.79	22.95	131.67	0.16	21.80	0.00	0.21	44.37	103.91	33.30	4.41
3	Котлета мясная	100	9.36	11.48	10.30	183.75	0.04	0.01	12.65	0.00	16.75	112.73	21.10	1.75
4	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.86	0.00	2.54	0.00	0.00	12.80	3.96	2.16	0.32
5	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	0.63	70.14	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
6	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	0.22	5.52	25.44	6.00	0.74
7	Нарезка овощная	60	0.96	0.12	3.00	16.80	0.03	20.00	0.00	0.00	24.60	7.60	1.20	0.42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**30.86**	**38.17**	**140.88**	**1104.07**	**0.32**	**26.67**	**12.66**	**1.36**	**235.80**	**436.19**	**102.31**	**9.10**

День: День 4

Возрастная категория: 5-11 класс

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1	Каша пшенная с маслом	200/10	5.46	9.86	48.12	303.64	0.01	0.09	0.00	0.02	11.91	14.31	3.31	0.06
2	Сыр порциями	30	8.00	8.00	8.20	108.00	0.02	0.04	0.03	0.10	26.40	15.00	8.50	0.10
3	Бутерброд с маслом (на батоне)	30/10	1.77	5.62	11.17	102.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.63	1.69	0.32	0.03
4	Чай с сахаром	200	0.12	0.06	12.40	50.90	0.00	0.24	0.00	0.02	11.46	3.54	2.10	0.44
5	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	0.22	5.52	25.44	6.00	0.74
	ОБЕД													
1	Борщ	250/10	1.83	5.00	10.65	95.00	0.01	1.03	0.00	0.24	3.45	5.30	2.63	0.12
2	Рис отварной	180	5.24	7.72	52.80	301.96	0.04	0.00	0.00	0.40	1.96	87.75	23.51	0.75
3	Рыба, припущенная в овощах	100	9.50	5.40	4.50	102.14	0.04	0.34	0.01	3.43	2.50	159.37	2.79	0.06
4	Чай с сахаром	200	0.12	0.06	12.40	50.90	0.00	0.24	0.00	0.10	23.00	42.00	14.00	0.60
5	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	0.63	70.14	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
6	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	0.22	5.52	25.44	6.00	0.74
7	Фрукт	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**37.09**	**42.54**	**162.03**	**1295.04**	**0.20**	**1.98**	**0.05**	**5.17**	**99.25**	**405.94**	**79.05**	**3.97**

День: День 5

Возрастная 5-11 класс

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1	Каша "Дружба" с маслом	200/10	5.46	9.86	48.12	303.64	0.01	0.09	0.00	0.02	11.91	14.31	3.31	0.06
2	Бутерброд с маслом на батоне	30/10	1.77	5.62	11.17	102.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.63	1.69	0.32	0.03
3	Чай с сахаром	200	0.12	0.06	12.40	50.90	0.00	0.24	0.00	0.10	23.00	42.00	14.00	0.60
4	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	0.22	5.52	25.44	6.00	0.74
	ОБЕД													
1	Суп картофельный с клецками	250	3.55	4.59	18.79	144.25	0.01	1.03	0.00	0.24	3.45	5.30	2.63	0.12
2	Макароны отварные	180	6.55	6.94	36.54	234.86	0.07	0.00	0.04	0.97	14.58	45.09	9.77	0.97
3	Филе птицы тушеное в соусе	100	11.50	8.57	0.47	137.70	0.01	0.47	0.00	0.06	3.57	15.86	2.29	0.16
4	Кисель витамин.	200	0.00	0.00	18.00	60.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	0.07
5	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	0.63	70.14	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
6	Хлеб ржаной	30	0.00	0,0,	18.00	60.00	0.02	0.00	0.00	0.22	5.52	25.44	6.00	0.74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**32.66**	**36.20**	**164.70**	**1218.67**	**0.17**	**4.83**	**0.04**	**2.24**	**75.56**	**201.23**	**54.22**	**3.83**

День: День 6

Возрастная 5-11 класс

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1	Бутерброд с маслом и джемом	30\10\20	2.36	7.49	14.89	32.00	0.44	0.00	40.00	0.00	8.40	22.50	4.20	0.35
2	Каша молочная с маслом	200/10	5.46	9.86	48.12	303.64	0.01	0.09	0.00	0.02	11.91	14.31	3.31	0.06
3	Какао-напиток	200	3.66	2.60	25.08	138.00	0.02	0.38	0.00	0.40	128.00	117.86	18.00	0.64
4	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	0.22	5.52	25.44	6.00	0.74
5	Сок в упаковке	200	0.40	0.40	9.80	110.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	ОБЕД													
1	Борщ	250	1.83	5.00	10.65	95.00	0.01	1.03	0.00	0.24	3.45	5.30	2.63	0.12
2	Макароны отварные	180	6.55	6.94	36.54	234.86	0.06	0.00	0.03	0.81	12.15	37.58	8.15	0.81
3	Гуляш из говядины	100	8.02	10.10	7.00	151.00	0.04	1.80	0.01	3.43	22.00	159.37	17.00	0.80
4	Чай с сахаром	200	0.12	0.06	12.40	50.90	0.00	0.24	0.00	0.02	11.46	3.54	2.10	0.44
5	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	0.63	70.14	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
6	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	0.22	5.52	25.44	6.00	0.74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**33.45**	**43.27**	**166.27**	**1295.90**	**0.68**	**13.54**	**40.04**	**5.94**	**231.31**	**448.44**	**86.28**	**7.24**

День: День 7

Возрастная 5-11 класс

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1	Каша "Дружба" с маслом	200/10	5.46	9.86	48.12	303.64	0.01	0.09	0.00	0.02	11.91	14.31	3.31	0.06
2	Бутерброд горячий с сыром	50	5.58	8.32	14.84	157.00	0.04	0.06	0.07	0.48	139.44	96.30	9.45	0.49
3	Чай с сахаром	200	0.12	0.06	12.40	50.90	0.00	0.24	0.00	0.02	11.46	3.54	2.10	0.44
4	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	0.22	5.52	25.44	6.00	0.74
	ОБЕД													
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.70	2.85	18.83	111.25	0.10	8.25	0.00	1.38	15.25	63.50	24.00	0.95
2	Жаркое по домашнему	250	16.21	18.10	16.57	295.00	0.12	6.76	0.00	3.10	30.50	205.75	42.47	3.87
3	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.86	0.00	2.54	0.00	0.00	12.80	3.96	2.16	0.32
4	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	0.22	5.52	25.44	6.00	0.74
5	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	0.63	70.14	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**35.24**	**40.03**	**126.25**	**1154.15**	**0.35**	**17.94**	**0.07**	**5.82**	**239.30**	**464.34**	**105.39**	**7.95**

День: День 8

Возрастная 5-11 класс

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1	Сырники со сгущенным молоком	120/20	21.91	16.59	42.00	405.00	0.00	0.04	0.00	0.03	14.67	16.14	1.99	1.37
2	Сыр порционно	20	8.00	8.00	8.20	108.00	0.02	0.04	0.03	0.10	26.40	15.00	8.50	0.10
3	Бутерброд с маслом (на батоне)	30/10	1.77	5.62	11.17	102.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.63	1.69	0.32	0.03
4	Чай с сахаром	200	0.12	0.06	12.40	50.90	0.00	0.24	0.00	0.02	11.46	3.54	2.10	0.44
5	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	0.22	5.52	25.44	6.00	0.74
	ОБЕД													
1	Щи из свежей капусты с картофелем с мякотью	250	1.75	4.98	7.77	8.25	0.01	1.85	0.00	0.24	3.40	4.75	2.23	0.08
2	Каша гречневая	180	12.37	8.77	55.64	351.00	0.19	0.00	0.00	0.00	21.30	103.20	195.58	6.56
3	Гуляш из говядины	100	8.02	10.10	7.00	151.00	0.04	1.80	0.01	3.43	22.00	159.37	17.00	0.80
4	Чай с сахаром	200	0.12	0.06	12.40	50.90	0.00	0.24	0.00	0.02	11.46	3.54	2.10	0.44
5	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	0.63	70.14	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
6	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	0.22	5.52	25.44	6.00	0.74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**59.11**	**55.00**	**158.37**	**1407.55**	**0.33**	**4.21**	**0.04**	**4.96**	**129.26**	**384.21**	**251.72**	**11.63**

День: День 9

Возрастная категория: 5-11 класс

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1	Каша рисовая с маслом	200/10	5.46	9.86	48.12	303.64	0.01	0.09	0.00	0.02	11.91	14.31	3.31	0.06
2	Сыр порциями	30	8.00	8.00	8.20	108.00	0.02	0.04	0.03	0.10	26.40	15.00	8.50	0.10
3	Бутерброд с маслом (на батоне)	30/10	1.77	5.62	11.17	102.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.63	1.69	0.32	0.03
4	Чай с сахаром	200	0.12	0.06	12.40	50.90	0.00	0.24	0.00	0.02	11.46	3.54	2.10	0.44
5	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	0.22	5.52	25.44	6.00	0.74
	ОБЕД													
1	Суп кулеш с пшеном	250	1.85	0.00	5.07	109.50	0.01	1.01	0.00	0.23	2.03	5.88	2.43	0.10
2	Котлета(биточки) рыбные	100	9.18	8.22	11.76	148.75	0.01	0.04	0.00	0.10	3.50	16.00	2.30	0.06
3	Рис отварной	180	5.24	7.72	52.80	301.96	0.04	0.00	0.00	0.34	1.64	73.13	19.60	0.63
4	Соус томатный	50	0.53	1.50	2.11	24.03	0.01	0.40	0.01	0.09	8.77	8.81	2.94	0.12
5	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	0.84	93.52	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
6	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	0.22	5.52	25.44	6.00	0.74
7	Компот из кураги	200	0.66	0.08	32.02	132.80	0.02	0.72	0.00	0.50	32.48	23.44	17.46	0.70
8	Фрукт	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**39.05**	**42.38**	**195.45**	**1532.46**	**0.24**	**12.54**	**0.05**	**2.59**	**135.06**	**258.48**	**93.15**	**6.36**

День: День 10

Возрастная 5-11 класс

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
1	Каша вязкая молочная пшенная с маслом	200/10	5.46	9.86	48.12	303.64	0.01	0.09	0.00	0.02	11.91	14.31	3.31	0.06
2	Бутерброд с маслом на батоне	30/10	1.77	5.62	11.17	102.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.63	1.69	0.32	0.03
3	Чай с сахаром	200	0.12	0.06	12.40	50.90	0.00	0.24	0.00	0.10	23.00	42.00	14.00	0.60
4	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	0.22	5.52	25.44	6.00	0.74
	ОБЕД													
1	Суп картофельный с клецками	250	3.55	4.59	18.79	144.25	0.01	1.03	0.00	0.24	3.45	5.30	2.63	0.12
2	Каша гречневая	180	12.37	8.77	55.64	351.00	0.12	6.76	0.00	3.10	30.50	205.75	42.47	3.87
3	Биток куриный	100	23.57	16.29	0.57	242.86	0.01	0.47	0.00	0.06	3.57	15.86	2.29	3.87
4	Нарезка овощная	60	0.96	0.12	3.00	16.80	0.03	20.00	0.00	0.00	24.60	7.60	1.20	0.42
5	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	0.63	70.14	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.50
6	Хлеб ржаной	30	1.34	0.26	0.58	55.18	0.02	0.00	0.00	0.22	5.52	25.44	6.00	0.33
7	Соус томатный	50	0.53	1.50	2.11	24.03	0.01	0.40	0.01	0.09	8.77	8.81	2.94	0.12
8	Кисель витамин.	200	0.00	0.00	18.00	60.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	0.74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**53.38**	**47.63**	**171.59**	**1475.98**	**0.26**	**31.99**	**0.01**	**4.46**	**124.85**	**378.30**	**91.05**	**11.41**

ОД