УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОБУ «Кумакская СОШ»
Соль-Илецкого муниципального округа
Оренбургской области
_____ Г. Н. Таубаева

Примерное 10-дневное меню для обучающихся МОБУ «Кумакская СОШ» на 2024-2025 учебный год для организации питания детей с ОВЗ (осенне-зимний период)

День 1 (понедельник)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Суп картофельный с рисом и курицей	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	-	26,7	55,97	22,77	0,87
Подлив из курицы	60	11.76	13,28	14.5	198.5	0.04	0.66	0.04	0.37	10.9	10.0	7.42	0,88
Макароны отварные	150	12,98	6,53	3,53	242,86	7,6	-	6,06	1,68	571,22	90,2	35,58	2,05
Хлеб	50	6.32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,2	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
Яблоко	130	0,9	0,1	9,0	61,0	0,03	10,0	-	0,28	28,0	26,0	8,0	0,7
2-ой завтрак													
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7
Вафли	40	1,5	12,5	17,3	84	0,2	0,02	0,01	0,5	56,4	0,1	0,07	0,1
Итого:	1080	35,72	36,1	138,15	1038,71	7,982	23,83	6,11	3,87	739,8	270,27	113,38	7,13

День 2 (вторник)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Суп гороховый с курицей	250	1,97	2,71	12,11	197,0	0,09	8,25	-	-	26,7	55,97	22,77	0,87
Котлета из говядины с соусом	80/50	1,31	39,0	0,56	133	0,10	-	0,02	0,50	55,80	12,40	94,10	0,20
Каша гречневая	150	8,9	4,1	39,84	108,0	0,2	-	-	-	14,6	210,0	140,0	5,01
Хлеб	50	6.32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7
Яблоко	130	0,9	0,1	9,0	61,0	0,03	10,0	-	0,28	28,0	26,0	8,0	0,7
2-ой завтрак													
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7
Вафли	40	1,5	12,5	17,3	84	0.2	0,02	0,01	0,5	56,4	0,1	0,07	0,1
Итого:	1100	21,16	59,25	147,85	865	0,744	26,27	0,03	2,32	231,6	387	383,57	11,26

День 3 (среда)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Щи из свежей капусты с курицей	250	3,23	4,4	4,5	130	0,01	0,4	0,01	0,2	82,1	13,6	87,6	0,01
Тефтели из говядины с соусом и овощами	50\150	8,1	9,5	10,4	230	0,075	0,24	0,128	1,55	16,2	13,3	75,52	1,28
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7
Хлеб	50	6.32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Банан	200	1,28	0,28	11,57	191	0,05	85,72	-	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43
2-ой завтрак													
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7
Вафли	40	1,5	12,5	17,3	84	0,2	0,02	0,01	0,5	56,4	0,1	0,07	0,1
Итого:	1040	20.69	27,52	79,72	925	0,459	94,38	0,148	3,57	249,67	157,45	224,16	4,1

День 4 (четверг)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Суп лапша домашняя с курицей	250	10,10	7,30	48,40	187,30	0,10	0,40	0,70	0,10	31,60	14,50	95,30	1,20
Рыба тушеная с соусом	70,50	3,50	10,40	1,50	122	0,10	-	0,02	0,50	55,80	12,40	94,10	0,20
Рис отварной	150	5,18	6,78	23,1	116	1,23	0,6	2,8	0,9	89,1	33,3	138,9	0,07
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7
Хлеб	50	6.32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Яблоко	130	0,9	0,1	9,0	61	0,03	10,0	-	0,28	28,0	26,0	8,0	0,7
2-ой завтрак													
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7
Вафли	40	1,5	12,5	17,3	84	0,2	0,02	0,01	0,5	56,4	0,1	0,07	0,1
Итого:	1020	40,65	37,72	179,88	1109,3	0,492	15,43	48,08	2,34	162,84	454	185,27	5,87

День 5 (пятница)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Рассольник с мясом	250	3,30	6,50	21,20	155,0	0,01	6,40	0,09	0,10	65,80	15,80	56,73	0,09
Курица в соусе томатом	150	11,76	13,28	14,5	190	0,04	0,66	0,04	0,37	10,9	10,0	7,42	0,88
Макароны отварные	150	5,10	7,5	28,5	114	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,16	27,88	110	0,01	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,95
Хлеб	50	6.32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Банан	200	1,28	0,28	11,57	191	0,05	85,72	-	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43
2-ой завтрак													
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7
Вафли	40	1,5	12,5	17,3	84	0,2	0,02	0,01	0,5	56,4	0,1	0,07	0,1
Итого:	1160	29,55	41,04	174,79	1064	0,472	97,7	0,14	4,24	240,25	181,25	129,83	5,59

День 6 (понедельник)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Суп вермишелевый с мясом	250	2,98	2,83	15,70	175	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
Плов из мяса птицы	150	20,20	17,0	35,69	377,0	0,06	1,01	48,0	0,42	13,44	199,30	47,50	2,19
Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,16	27,88	110	0,01	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,95
Хлеб	50	6.32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Вафли	40	1,5	12,5	17,3	84	0,2	0,02	0,01	0,5	56,4	0,1	0,07	0,1
2-ой завтрак													
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7
Вафли	40	1,5	12,5	17,3	84	0,2	0,02	0,01	0,5	56,4	0,1	0,07	0,1
Итого:	1000	23,51	45,99	156,62	911	1,882	2,872	2,84	11,87	338,78	337,15	288,43	3,55

День 7 (вторник)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Борщ с курицей	250	3,23	4,4	4,5	130	0,01	0,4	0,01	0,2	82,1	13,6	87,6	0,01
Котлета говяжья с соусом	80/50	1,31	39,0	0,56	133	0,10	-	0,02	0,50	55,80	12,40	94,10	0,20
Каша ячневая	100	8,9	4,1	39,84	76	0,2	-	-	-	14,6	210,0	140,0	5,01
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7
Хлеб	50	6.32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Йогурт	100	5,00	4,30	15,50	100	0,18	1,10	0,03	-	3,00	0,01	-	-
2-ой завтрак													
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7
Вафли	40	1,5	12,5	17,3	84	0,2	0,02	0,01	0,5	56,4	0,1	0,07	0,1
Итого:	1070	26,91	65,14	146,74	813	1,012	9,52	0,07	2,24	258,3	380,01	339,17	8,48

День 8 (среда)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Суп гороховый с курицей	250	1,97	2,71	12,11	197,0	0,09	8,25	-	-	26,7	55,97	22,77	0,87
Тефтели с соусом	100	8,1	9,5	10,4	230	0,075	0,24	0,128	1,55	16,2	13,3	75,52	1,28
Капуста тушеная	150	3,5	6,5	11,5	99	-	16,5	0,01	0,9	60,4	15,6	95,6	0,6
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7
Хлеб	50	6.32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Банан	200	1,28	0,28	11,57	191	0,05	85,72	-	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43
2-ой завтрак													
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7
Вафли	40	1,5	12,5	17,3	84	0,2	0,02	0,01	0,5	56,4	0,1	0,07	0,1
Итого:	1140	22,93	32,33	131,92	1091	0,449	118,73	0,148	4,27	254,67	216,32	254,93	5,56

День 9 (четверг)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Суп перловый с курицей	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	-	26,7	55,97	22,77	0,87
Котлета из говядины с соусом	80/50	1,31	39,0	0,56	133	0,10	-	0,02	0,50	55,80	12,40	94,10	0,20
Рагу овощное	150	2,4	8,1	25,6	57	0,2	0,4	0,04	0,1	201,5	52,3	186,4	0,2
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7
Хлеб	50	6.32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Яблоко	130	0,9	0,1	9,0	61,0	0,03	10,0	-	0,28	28,0	26,0	8,0	0,7
2-ой завтрак													
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7
Вафли	40	1,5	12,5	17,3	84	0,2	0,02	0,01	0,5	56,4	0,1	0,07	0,1
Итого:	1100	14,66	63,25	133,51	510,75	0,744	26,67	0,07	2,42	414,80	244,37	353,74	4,05

День 10 (пятница)													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
Суп картофельный с клецками	250	10,10	7,30	48,40	145	0,10	0,40	0,70	0,10	31,60	14,50	95,30	1,20
Гуляш	100	7,04	15,5	25,42	351,22	0,1	4,52	-	1,55	62,97	20,95	89,02	0,64
Каша пшенная	150	5,26	6,6	15,3	90	0,08	1,32	0,2	0,2	165,2	15,3	140,4	0,5
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7
Хлеб	50	6.32	0,8	38,64	150	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	120	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
2-ой завтрак													
Чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,7
Вафли	40	1,5	12,5	17,3	84	0,2	0,02	0,01	0,5	56,4	0,1	0,07	0,1
Итого:	1140	32,85	42,72	196,11	1190,22	0,522	14,26	0,91	3,39	363,57	148,45	367,37	6,92