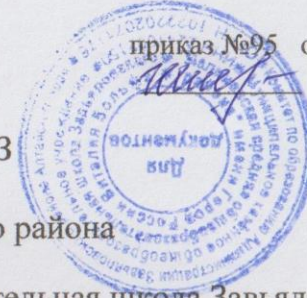


УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Глубоковская
средняя общеобразовательная
школа»
приказ №95 от 02.09.2024
И.А.Шнель



Примерное десятидневное меню завтраков обучающихся ОВЗ
в Малиновской средней общеобразовательной школе Завьяловского района

имени Героя России Виталия Вольфа филиале МБОУ «Глубоковская средняя общеобразовательная школа Завьяловского района» имени Героя Советского Союза Г.Ф. Андреева

Юридический адрес: 658615 , Алтайский край, Завьяловский район, село Глубокое, улица Андреева, 21
Фактический адрес: 658614 Алтайский край Завьяловский район, п.Малиновский , улица Гагарина, д 68; телефон 8(38562)26-1-39 ; mlnschool@mail.ru

2024-2025

Примерное десятидневное меню Малиновской СОШ Завьяловского района для овз

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ОВЗ	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1день													
304	Плов с мясом птицы	250	41,3	38	86,32	956	0,16	2,8			32,8	2,9		3,46
122	Кисель	200	0,2		3,45	145		1,3			23,1			1,03
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,88	131	0,08				18,5	109	32,5	1,75
	Фрукты,йогурт	100/1100		25			0,55		0,1		2,8		22,25	
	Итого		45,9	39,6	117,45	1254,25	0,25	5,5			74,9	111,9	32,75	6,31

№ реп	Прием пищи,	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
	наименовани е блюда	ОВЗ				(ккал)	(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 день													
28 6	Тефтели мясные	100	12	13	15	223	0,07	1,1 3	5 1		57	141	29	1,27
6	Картофельно е пюре	200	2,9	5,5	39,2	224	0,18	18, 2			3,08			1,84
	Соус	30	2,83	7,5	13,0	131,5	0,05	4,3 3			46	0,73		5,8
94 3	Чай с сахаром	200	0,21	0,04	12,45	61	0,02 8	2,8			16,8	8,92	6,75	0,788
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,88	131	0,08				18,5	109	32,5	1,75
	Зеленый горошек	25												
	Овощи свежие в нарезке	60	0,7	0,052	3,68	24	0,37 4	1,3 3			14,4	39,36	20,2	0,374
	итого		22,4 9	27,59 2	111,0 5	794,5	0,78 2	27,7 9	5 1		155,7 8	299,0 1	88,4 5	11,82 2

Примерное десятидневное меню Малиновской СОШ Завьяловского района для овз

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ОВЗ	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			3 день											
174 173	каша молочная манная, дружба, рисовая, пшеничная	250	8,9 5	4,1 5	37, 69	255	0,1 7				28, 2	115, 7	44, 06	1,4 5
94 3	Чай с сахаром	200	0,2 1	0,0 4	12, 45	61	0,02 8	2,8			16, 8	8,9 2	6,75	0,78 8
	хлеб	50	3,8 5	1,5	24, 88	131	0,0 8				18,5	109	32, 5	1,7
	Сыр порционный	15	2,77 5	3,5 1	0	75	0,02 1	0,0 36	0,02 9		10 8	60	6	1,44
	Масло сливочное парционное	10	0,1 5	8,2 5	0,0 8	75	0,00 38		0,05 9		1, 2	1,9	0,0 4	0,0 2
	Печенье	50	3,8	9	33	230,5	20							17
	итого		19,7 35	26,4 18	108 ,1	827,52	20,3 37	2,8 36	0,08 75		180 ,7	321, 92	95, 15	22,4 48

№ реп	Прием пищи,	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			наименовани е блюда	ОВЗ				(ккал)	(мг)					
	Б	Ж			У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	4 день													
67 9	Каша гречневая	200	8,33	4,53	42,7 4	280	0,32		0,02		44,54	185,9	60,98	4,98
591	Гуляш	120	14,78	12,3 4	5,29	219,01	5,19	1,85			12,99	143,3 8	15,74	2
94 3	Чай с сахаром	200	0,21	0,04	12,4 5	61	0,02 8	2,8			16,8	8,92	6,75	0,788
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,8 8	131	0,08				18,5	109	32,5	1,75
	Печенье	50												
	Сыр порционный	15	2,775	3,51		75	0,02 1	0,03 6	0,02 9		108	60	6	1,44
	итого		29,94 5	21,9 2	85,3 6	766,01	5,63 9	4,68 6	0,04 9		200,8 3	507,2	121,9 7	10,95 8

№ реп	Прием пищи,	Масса порци и	Пищевые вещества			энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	(мг)						
	наименование блюда	ОВЗ	Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	5 день													
20 8 20 6	суп картофельны й с макаронным и изделиями с мясом гороховый ,рассольник	250	9,83	8,8 8	16,8	269,34		11			45,8 2		35,4 8	4,5 5
86 8	Компот из сухофруктов	200	0,5		25	170								
	хлеб	50	3,8	0,5 5	24,8 5	125	0,1 6				23	84	33	1,9
	Йогурт/печенье	100/50												
	итога		18,2 3	2,0 5	72,5 5	649,84	0,1 9	11, 6	0,0 4	0, 2	69,32	84, 2	68,4 8	6,45

№ реп	Прием пищи,	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			энергетическ ая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	ОВЗ				(ккал)	(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Fe
	6 день													
608	Котлета	100	7,06	11,9	37	270	0,03 9				21,6	4,38		2,78
68 8	Макарон ы отварн ые	200	7,5	0,9	48,7	330	0,18				8,2	0,35		0,57
83 3	Соус	30	2,83	7,8	13,0	131,8	0,05	4,3 3			46	0,73		5,8
122	Кисель	200	0,2		3,45	145	0,16				4,65	4,42		0,03
	Хлеб	50	3,8	0,55	24,85	125	0,34				23	84	33	1,9
	Зеленый горошек отварной консервиро ванный	25	0,78	0,125	1,63	10,05	0,05				15			0,50 3
	Йогурт	100												
	ито го		22,1 7	21,27 5	128,6 3	1011,85	0,81 9	4,3 3			118,4 5	93,8 8	33	2,43 3

№ реп	Прием пищи,	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		ОВЗ	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	С а	Р	М г
		7 день												
17 0	Борщ с мясом	250	1,6 1	10, 2	11,6 4	234								
	Хлеб	50	3,8	0,5 5	24,8 5	125	0,16				23	84	33	1,9
94 3	Чай с сахаром	200	0,2 1	0,0 4	12,4 5	61	0,02 8	2,8			16, 8	8,9 2	6,75	0,78 8
	Сыр порционный	15	2,77 5	3,5 1		75	0,02 1	0,03 6	0,02 9		10 8	60	6	1,44
	Масло сливочно е порцион ное	10	0,1 5	8,2 5	0,0 8	75	0,003 8		0,05 9		1, 2	1, 9	0,0 4	0,0 2
	Печенье	50												
	итого		11,1 1	13, 5	75,4 3	570	0,26	0,8	2,6	0,2 7	12 3	84	38, 5	2,6

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	ОВЗ				(ккал)	(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	8 день													
43 6	Жаркое домашнему	250	16,4	21,27	34,9	387,5	17	5,1			44	197,6	45	4,08
86 8	Компот	200	0,5		25	170								
	хлеб	50	3,8	0,55	24,85	125	0,16				23	84	33	1,9
	Сыр порционный	15	2,775	3,51		75	0,021	0,036	0,029		108	60	6	1,44
	Горошек зеленый	25												
	ИТОГО		23,475	25,81	84,75	757,5	17,181	5,136	0,029		175	341,6	84	7,42

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ОВЗ	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	9 день													
315	Рис отварной	180	4,8	7,6	51,1	298,7	0,03		0.01		13.05	48.22	10.36	0.88
637	Курица отварная	120	10,1	12	11	262								
959	Какао с молоком	200	6	3,4	27,8	151								
	Хлеб	50	3,8	0,55	24,85	125	0,16				23	84	33	1,9
	Сыр порционный	15	2,775	3,51		75	0,021	0,036	0,029		108	60	6	1,44
	Горошек зеленый	25												
	итого		27,475	27,06	114,75	911,7	0,211	0,036	0,039		144,05	192,22	49,36	4,22

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ОВЗ	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			10 день											
486	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	184,6	0	3,73			39,07	0	48,53	0,85
315	Картофельное пюре	200	2,9	5,5	39,2	224	0,18	18,2			3,08			1,84
943	Чай с сахаром	200	1,6	1,65	17,16	85,85	0,02	13,6			335	0,46		1,23
	Хлеб	30	3,8	0,55	24,85	125	0,16				23	84	33	1,9
	Овощи в нарезке	60	0,32		24,08	96,6					5,6			0,04
	Йогурт	100												
	итого		18,37	11,65	109,53	716,06	0,36	35,53			405,75	84,46	81,53	5,86