



Утверждаю:
ИП Никитина Ю.В.
Ю.В. Никитина
« 01 » _____ 2022 г.



Согласовано:
Директор МОУ «Душмановская СОШ»
О.А. Карасева
« 01 » _____ 2022 г.

Меню по организации обедов учащихся с ОВЗ, нуждающихся в дополнительном питании

ДЕНЬ 1																	
№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	брутто, г	нетто, г	Пищевые вещества, г		Энергетиче		Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)					
					жиры	белки	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
96	Рассольник ленинградский с	250			2,82	5,29	11,98	142,25	8,38			2,35	31,15	56,73	24,18	0,93	
309	Макароны отварные с маслом	150			5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
246	Гуляш из отварного мяса (говядина) в томатно-сметанном соусе	100			13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00	
348	Компот из кураги	200			0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ИТОГО					27,87	25,21	105,99	774,98									
ДЕНЬ 2																	
№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	брутто, г	нетто, г	Пищевые вещества, г		Энергетиче		Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)					
					жиры	белки	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
82	Борщ с капустой и картофелем на	250			2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100			9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
312	Пюре картофельное	150			3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	
389	Сок фруктовый	200	200	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ИТОГО					21,82	11,37	94,45	651,28									
ДЕНЬ 3																	
№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	брутто, г	нетто, г	Пищевые вещества, г		Энергетиче		Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)					
					жиры	белки	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
112	Суп с макаронными изделиями и ка	250			3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00	
295	Котлета, рубленая из птицы 2 шт. п	105			15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42	
139	Капуста тушеная	100			2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08		1,95	58,75	40,69	20,85	0,83	
389	Сок фруктовый	200	200	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	

ДЕНЬ 7															
№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	брутто, нетто, г	Пищевые вещества, г		Энергетиче	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)					
				жиры	белки		углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250		2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
309	Макаронные отварные с маслом	150		5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
246	Гуляш из отварного мяса (окорок) в томатно-сметанном соусе	100		13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
389	Сок фруктовый	200	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО			27,84	25,03	94,48	727,48								
ДЕНЬ 8															
№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	брутто, нетто, г	Пищевые вещества, г		Энергетиче	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)					
				жиры	белки		углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	250		2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
309	Макаронные отварные с маслом	150		5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
295	Котлета, рубленая из птицы 2 шт. п	105		15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42
348	Компот из кураги	200		0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО			29,60	40,36	119,55	995,48								
ДЕНЬ 9															
№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	брутто, нетто, г	Пищевые вещества, г		Энергетиче	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)					
				жиры	белки		углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
98	Суп крестьянский с крупой (перловой) на мясокостном бульоне	250		2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58
234	Котлеты рыбные (минтай) 2 шт.	110		13,98	7,42	19,94	240,00	0,09	1,76	30,00	5,22	81,84	184,62	55,12	1,54
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
389	Сок фруктовый	200	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО			22,66	13,82	85,31	621,53								
ДЕНЬ 10															
№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	брутто, нетто, г	Пищевые вещества, г		Энергетиче	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)					
				жиры	белки		углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

