

Утверждаю  
 Директор МОБУ «Угольная СОШ»  
 Н.И.Язева



**10-дневное меню для учащихся ОВЗ  
 МОБУ «Угольная СОШ» Соль-Илецкого городского округа  
 1 неделя  
 Понедельник**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Ca Мг	Mg мг	Fe мг
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B <sub>1</sub> Мг	C Мг	A Мг	E Мг			
15		Салат из помидор и огурцов	60	0,7	7,4	2,9	81	0,02	13,88	0	0	16,03	0	0,43
170		Борщ из свежей капусты	250	1,52	5,33	10	90	0,04	0,4	0,05	5,9	6,6	2,8	0,16
688		Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0,03	0,99	13,09	20,7	11,15
171		Гуляш с мясом птицы	100	11,68	11,25	5,75	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13	21	2,14
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с	50	1,4	0,2	9,5	46,8	0,01	0,02	0,006	0,13	4,2	2,6	0,18
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	10,7	6,5	0,45
		Яблоко	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	2,8
		Печенье												
<b>ИТОГО:</b>			<b>640</b>	<b>3,82</b>	<b>12,93</b>	<b>37,4</b>	<b>275,8</b>	<b>0,07</b>	<b>14,3</b>	<b>0,056</b>	<b>6,03</b>	<b>37,53</b>	<b>11,18</b>	<b>1,22</b>

**1 неделя  
 Вторник**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Ca Мг	Mg мг	Fe мг
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B <sub>1</sub> Мг	C Мг	A Мг	E Мг			
45		Винегрет овощной	60	1,3	2,3	7,3	55	0,03	5,18	0	0	23,23	0	0,68
208		Суп вермишелевый с фрикадельками	250	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0	0	19,68	21,60	0,87
304		Плов из отварной птицы	250	13,71	13,33	32,49	307,71	0,026	1,11	0,08	4,63	28,3	26,7	1,11
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с	50	1,4	0,2	9,5	46,8	0,01	0,02	0,006	0,13	4,2	2,6	0,18
247		Кисель из концентрата плодовых	200	1,36	0	29,02	116,119	0	0	0	0	9,9	0	0,03
		апельсин	240	2,18	0,66	45,68	178	0,06	17,4	6	0,2	10		1,4
		Кондитерское изделие «Вафли»												
<b>ИТОГО:</b>			<b>600</b>	<b>17,77</b>	<b>16,33</b>	<b>78,31</b>	<b>525,7</b>	<b>0,066</b>	<b>6,31</b>	<b>0,086</b>	<b>4,76</b>	<b>65,63</b>	<b>29,17</b>	<b>2</b>

## 1 неделя Среда

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Са Мг	Mg мг	Fe мг
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> Мг	С Мг	А Мг	Е Мг			
	14	Салат из огурцов	60	0,72	10,08	3	103,6	0,01	20,97	0,00	0	26,80	7,9	0,32
208		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0	0	19,68	21,60	0,87
	129	Гречка	180/4	1,96	2,78	13,91	41	0	2,8	0		3,1	0	0,08
	80	Рыба аппетитная	100	9,8	11,57	6,73	170,67	0,2	20,025	0	0	142,875	0	1,825
	270	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	41	0	2,8	0		3,1	0	0,08
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,2	9,5	46,8	0,01	0,02	0,006	0,13	4,2	2,6	0,18
		Яблоко	200	1,8	0,4	16,2	80		120		0,4	68		
		Печенье												
<b>ИТОГО:</b>				<b>17,9</b>	<b>27,75</b>	<b>86,31</b>	<b>403,57</b>	<b>0,37</b>	<b>24,675</b>	<b>0,018</b>	<b>0,25</b>	<b>180,175</b>	<b>47,28</b>	<b>6,775</b>

## 1 неделя Четверг

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Са Мг	Mg мг	Fe мг
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> Мг	С Мг	А Мг	Е Мг			
	45	Винегрет овощной	60	0,6	6,1	6	78	0,03	2,6	1	2,85	14,3	20	0,37
204		Суп гороховый с говядиной	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	0	0	23,05	25,05	0,89
688		Макароны отварные гуляш	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	0,0	0,00	6,48	28,16	1,48
		Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	0	2,8
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,2	9,5	46,8	0,01	0,02	0,006	0,13	4,2	2,6	0,18
254		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110	0	0,32	0	0	28,7	0	0,62
		Кондитерское изделие «Вафли»	50	1,5	0,5	21	95	0,04	10	-	-	8	-	0,6
		Яблоко	200	1,8	0,4	16,2	80		120		0,4	68		
<b>ИТОГО:</b>				<b>27,94</b>	<b>45,8</b>	<b>116,42</b>	<b>973,95</b>	<b>0,468</b>	<b>29,8</b>	<b>30,268</b>	<b>0,45</b>	<b>86,830</b>	<b>87,28</b>	<b>34,87</b>

**1 неделя**  
**Пятница**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Ca Мг	Mg мг	Fe мг
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B <sub>1</sub> Мг	C Мг	A Мг	E Мг			
	25	Каша молочная рисовая	80	1,12	6,56	6,4	88	0,016	7,256	0	0	29,72	0	1,04
	201	\Рогалик	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	0	40,09	6,78	0,38
	321	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,12	0,04	0,08	140	6,6	0,16
	278	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	10,7	6,5	0,45
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с+м слив.	20	1,4	0,2	9,5	46,8	0,01	0,02	0,006	0,13	4,2	2,6	0,18
<b>ИТОГО:</b>				<b>14,06</b>	<b>28,4</b>	<b>100,44</b>	<b>696,38</b>	<b>0,346</b>	<b>33,066</b>	<b>38,498</b>	<b>0,25</b>	<b>158,29</b>	<b>57,92</b>	<b>6,82</b>

**2 неделя  
Понедельник**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Ca Мг	Mg мг	Fe мг
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> Мг	С Мг	А Мг	Е Мг			
	15	Салат из помидор и огурцов	80	0,7	7,4	2,9	81	0,02	13,88	0	0	16,03	0	0,43
	76	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,125	16,6	120,75	0,1	7,55	0	0	26,45	0,975	0
688		Макароны отварные с курицей	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	0,0	0,00	6,48	28,16	1,48
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,2	9,5	46,8	0,01	0,02	0,006	0,13	4,2	2,6	0,18
		Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	2,8
		Печенье	200	1,5	0,5	21	95	0,04	10	-	-	8	-	0,6
		Яблоко	200	1,8	0,4	16,2	80		120		0,4	68		
<b>ИТОГО:</b>				<b>20,88</b>	<b>26,053</b>	<b>112,716</b>	<b>769,286</b>	<b>0,442</b>	<b>31,832</b>	<b>0,018</b>	<b>0,25</b>	<b>102,224</b>	<b>39,915</b>	<b>3,876</b>

**2 неделя  
Вторник**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Ca Мг	Mg мг	Fe мг
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> Мг	С Мг	А Мг	Е Мг			
	45	Винегрет овощной	60	0,6	6,1	6	78	0,03	2,6	1	2,85	14,3	20	0,37
206		Борщ с мясом	250	5,28	16,33	134,75		0,23	5,81	0	0	38,08	35,30	2,03
	165	Каша гречневая Гуляш	150	8,4	5,22	34,74	223,2	0,18	0	0	0	12,945	0	4,2
	278	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	10,7	6,5	0,45
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,2	9,5	46,8	0,01	0,02	0,006	0,13	4,2	2,6	0,18
		Апельсин	100	0,6	0,6	17,7	70,3	0	15	0	0	24	13,5	3,3
		Кондитерское изделие «Вафли»												
<b>ИТОГО:</b>			<b>840</b>	<b>28,28</b>	<b>48,15</b>	<b>240,17</b>	<b>637,8</b>	<b>0,65</b>	<b>8,78</b>	<b>1,018</b>	<b>3,1</b>	<b>125,125</b>	<b>79,58</b>	<b>9,32</b>

**2 неделя**

## Среда

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Ca Мг	Mg мг	Fe мг
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B <sub>1</sub> Мг	C Мг	A Мг	E Мг			
	14	Салат из огурцов	60	0,72	10,08	3	103,6	0,01	20,97	0,00	0	26,80	7,9	0,32
204		Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	0	0	23,05	25,05	0,89
	489	Каша перловая рыба	175	6,3	4,9	9,7	111	0,05	1,43	0,16	0,82	15,24	10,02	2,14
	211	Кисель из концентрата плодовых ягод	200	0	0	10	119	0	0,2	0	0	0	0	0,02
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,2	9,5	46,8	0,01	0,02	0,006	0,13	4,2	2,6	0,18
		яблоко	200	1,8	0,4	16,2	80		120		0,4	68		
		Печенье												
<b>ИТОГО:</b>				<b>11,8</b>	<b>18,96</b>	<b>60,76</b>	<b>542,95</b>	<b>0,39</b>	<b>68,9</b>	<b>0,178</b>	<b>1,07</b>	<b>72,29</b>	<b>47,25</b>	<b>38,67</b>

## 2 неделя Четверг

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Ca Мг	Mg мг	Fe мг
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B <sub>1</sub> Мг	C Мг	A Мг	E Мг			
	15	Салат из помидор и огурцов	60	1,5	15,9	4,4	167	0,018	7,5	0,04	0,2	4,2	6	0
208		Суп гороховый с говядиной	250	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0	0	19,68	21,60	0,87
	304	Плов с мясом птицы	190	8,62	7,58	9,08	246,69	0,07	1,07	0,07	0,53	14,3	15,6	1,3
		Яблоки	140	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	0	2,8
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,2	9,5	46,8	0,01	0,02	0,006	0,13	4,2	2,6	0,18
254		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110	0	0,32	0	0	28,7	0	0,62
		Кондитерское изделие «Вафли»												
<b>ИТОГО:</b>				<b>15,87</b>	<b>26,39</b>	<b>63,37</b>	<b>670,09</b>	<b>0,372</b>	<b>11,738</b>	<b>0,128</b>	<b>0,98</b>	<b>59,28</b>	<b>47,48</b>	<b>5,27</b>

**2 неделя  
Пятница**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Ca Мг	Mg мг	Fe мг
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		B <sub>1</sub> Мг	C Мг	A Мг	E Мг			
	25	Каша молочная «Дружба»	80	1,12	6,56	6,4	88	0,016	7,256	0	0	29,72	0	1,04
	58	Рогалик	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	0	40,09	6,78	0,38
	134	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,12	0,04	0,08	140	6,6	0,16
	270	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	10,7	6,5	0,45
ГОСТ		Хлеб пшеничный в/с+м слив.	20	1,4	0,2	9,5	46,8	0,01	0,02	0,006	0,13	4,2	2,6	0,18
<b>ИТОГО:</b>				<b>24,721</b>	<b>35,538</b>	<b>99,819</b>	<b>792,895</b>	<b>0,32</b>	<b>59,086</b>	<b>0,018</b>	<b>0,25</b>	<b>207,9</b>	<b>17,78</b>	