



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ "Лицей г. Уварово им.

А.И. Данилова"

\_\_\_\_\_ Е.В. Уварова

**Примерное 10-дневное меню для организации питания  
обучающихся с льготой ОВЗ в общеобразовательных учреждениях  
(МБОУ "Лицей г. Уварово им. А.И. Данилова")**





№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<b>День 3</b>	<b>ОБЕД</b>																
223	Суп с макаронными изделиями и курицей	200	13,3	9,2	26,1	231,01	0,02	2,56	0	0	28,35	31,51	14,95	0,7			
668	Тертлеги мясные в соусе	110	13,79	19,12	10,23	188,03	0,13	41,01	0,01	0	56,49	87	39,5	2,57			
759	Картофель тушеный	130	4,35	6,59	34,37	183,97	0,01	-	-	0	30,81	170,7	21,2	1,84			
	Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,68	9	0,02	4	0	0	16	18	10	0,4			
	Сок	200	0,94	-	21,29	88,92	0,04	0	-	-	3	36	30	1,4			
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,27	10,07	48,25	0,04	-	-	-	9,25	44,5	13,75	0,67			
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>38,21</b>	<b>35,69</b>	<b>293,4</b>	<b>855,38</b>	<b>0,29</b>	<b>47,57</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>155,2</b>	<b>426,4</b>	<b>145,2</b>	<b>8,3</b>			<b>1,4</b>
	<b>Сок 0,2л</b>		0,94		21,29	88,92	0,04				3	36	30				
<b>День 4</b>	<b>ОБЕД</b>																
221	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6,08	4,56	16	130,4	0,2	1,1	0	0	43	266	44	1,9			
541	Биточки рыбные	90	13,41	4,94	9,27	129,44	0,054	0,72	0,01	0	4,21	40,67	53,26	10,01			
759	Картофельное пюре	150	6,23	6,23	23,34	161,62	0,16	27,85	0	0	43,8	102,8	35,2	1,26			
81	Салат из белокоч.капусты	60	1,56	3	1,86	41,4	0,04	0,02			58,32		28	0,2			
	Снежок	200	9,4	4,4	6,37	102,6	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2			
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,27	10,07	48,25	0,04	-	-	-	9,25	44,5	13,75	0,67			
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72			
	<b>Итого</b>		<b>42,03</b>	<b>23,85</b>	<b>90,26</b>	<b>719,91</b>	<b>0,58</b>	<b>30,89</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>417,88</b>	<b>682,7</b>	<b>220</b>	<b>14,96</b>			
	<b>Сок 0,2л</b>		0,94		21,29	88,92	0,04				3	36	30				<b>1,4</b>



№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Кккл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
<b>День 5</b>	<b>ОБЕД</b>																		
220	Суп полевой	200	2,37	1,47	18,1	95,07	0,13	14,37	0	0	15,78	66,28	27,44	1,3					
642	Плов	240	17,4	26,06	51,9	502,86	0,04	3,73	0,01	0	42,05	44,5	41,8	3,13					
	Овощи свежие	60	0,48	0,06	168	9	0,02	4		0	16	18	10	0,4					
933	Компот из сухофруктов	200	0,45	-	23,84	97,16	0,04	0,3	-	-	24	22	16	0,8					
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,27	10,07	48,25	0,04	-	-	-	9,25	44,5	13,75	0,67					
	Печенье	60	2,19	12,81	30,3	145	0,024	-	-	-	4,8	19,8	1,2	0,3					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,69</b>	<b>40,67</b>	<b>302,2</b>	<b>897,34</b>	<b>0,294</b>	<b>22,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>111,9</b>	<b>215,1</b>	<b>110,2</b>	<b>6,6</b>					
	<b>Сок 0,2л</b>		0,94		21,29	88,92	0,04				3	36	30	1,4					
<b>День 6</b>	<b>ОБЕД</b>																		
208	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2,37	1,47	18,1	95,07	0,1	14,37	0	0	15,78	20	27,44	1,3					
697	Курица отварная	90	14,08	9,84	0,32	164,5	0,07	0,16	0,02	-	8	44	20	1,269					
442	Макаронные изделия отварные	150	5,26	4,07	37,64	199,05	0,04	0	0	0	10,2	44,5	8,15	0,61					
	Икра кабачковая	60	0,72	4,2	4,44	58,2	0,03	9,6	0,28	2,1	32	0,9	13	0,8					
	Сок	200	0,94	-	21,29	88,92	0,04	0	-	-	3	36	30	1,4					
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,27	10,07	48,25	0,04	-	-	-	9,25	44,5	13,75	0,67					
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,72</b>	<b>20,3</b>	<b>115,2</b>	<b>760,19</b>	<b>0,35</b>	<b>24,13</b>	<b>0,3</b>	<b>2,1</b>	<b>89,53</b>	<b>228,6</b>	<b>128,1</b>	<b>6,769</b>					
	<b>Сок 0,2л</b>		0,94		21,29	88,92	0,04				3	36	30	1,4					



№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<b>День 7</b>	<b>ОБЕД</b>																		
219	Суп картофельный с крупой	200	2,37	1,47	18,1	95,07	0,1	14,37	0	0	0	15,78	200	27,44	1,3				
658	Котлета мясная	90	15,05	13,03	9,9	214,33	0,38	0,8	0,01	0	0	15,85	133,3	25,13	2,363				
747	Рис отварной	150	3,14	3,87	34,2	177,17	0,33	0	0,02	0	0	13,2	188,7	9,39	0,21				
	Овоши свежие	60	0,48	0,06	168	9	0,02	4		0	0	16	18	10	0,4				
1024	Кофейный напиток	200	3,08	2,5	22,54	125	0,032	1	0,02	0,09	0,09	121,8	106,4	15,8	0,39				
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,27	10,07	48,25	0,04	-	-	-	-	9,25	44,5	13,75	0,67				
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,47</b>	<b>21,65</b>	<b>286,2</b>	<b>775,02</b>	<b>0,932</b>	<b>20,17</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>	<b>203,1</b>	<b>729,6</b>	<b>117,3</b>	<b>6,053</b>					
	<b>Сок 0,2л</b>		0,94		21,29	88,92	0,04					3	36	30	1,4				
<b>День 8</b>	<b>ОБЕД</b>																		
221	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6,08	4,56	16	130,4	0,2	1,1	0	0	0	43	266	44	1,9				
631	Жаркое по домашнему (с куриной грудкой)	240	13,79	19,12	30,8	483	0,03	4,17	0,01	0	0	45,1	31,14	41,8	2,57				
	Овоши свежие	60	0,48	0,06	168	9	0,02	4		0	0	16	18	10	0,4				
933	Компот из сухофруктов	200	0,45	-	23,84	97,16	0,04	0,3	-	-	-	24	22	16	0,8				
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,27	10,07	48,25	0,04	-	-	-	-	9,25	44,5	13,75	0,67				
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72				
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,15</b>	<b>24,46</b>	<b>272,1</b>	<b>874,01</b>	<b>0,36</b>	<b>9,57</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>148,7</b>	<b>420,3</b>	<b>141,4</b>	<b>7,06</b>					
	<b>Сок 0,2л</b>		0,94		21,29	88,92	0,04					3	36	30	1,4				



№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
<b>День 9</b>	<b>ОБЕД</b>																		
176	Борщ с картофелем со сметаной	200(5)	3,23	3,54	14,24	101,58	0,05	25,92	0	0	35,52	47,12	25,63	1,06					
<b>517</b>	<b>Фрикадельки рыбные в томатном соусе</b>	90/50	10,4	6,2	2,02	105,2	0,1	2,3	0	0	16,17	20,21	58,41	1,02					
759	Картофельное пюре	150	3,63	6,23	23,34	161,62	0,16	27,85	0	0	43,8	102,8	35,2	1,26					
	Горошек зеленый	30	0,94	0,12	3,4	19,5	0,04	0,02			58,32		28	0,2					
948	Кисель	200			33,2	133,1					0,3			0,045					
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,27	10,07	48,25	0,04	-	-	-	9,25	44,5	13,75	0,67					
	Печенье	60	2,19	12,81	30,3	145	0,024	-	-	-	4,8	19,8	1,2	0,3					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,19</b>	<b>29,17</b>	<b>116,6</b>	<b>714,25</b>	<b>0,414</b>	<b>56,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>168,2</b>	<b>234,5</b>	<b>162,2</b>	<b>4,555</b>					
	<b>Сок 0,2л</b>		0,94		21,29	88,92	0,04				3	36	30	1,4					
<b>День 10</b>	<b>ОБЕД</b>																		
223	Суп с макаронными изделиями и курицей	200	13,3	9,2	26,1	231,01	0,02	2,56	0	0	28,35	31,51	14,95	0,7					
745	Гречка отварная	150	7,51	4,62	39	227,7	0,33	0	0,02	0	11,76	188,7	9,39	0,21					
632	Гуляш куриный	90	15,69	12,84	5,82	203,03	0,41	3,1	0,01	-	17,58	142,2	25,72	1,64					
131	Икра свекольная	60	0,92	6	6,3	82,12	0,01	5,8	-	-	21,51	24,9	24,9	0,8					
924	Напиток цитрусовый	200	0,2	-	16,26	63	0,01	10	-	-	7,7	4,5	2,5	0,09					
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,27	10,07	48,25	0,04	-	-	-	9,25	44,5	13,75	0,67					
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>42,97</b>	<b>33,38</b>	<b>126,9</b>	<b>961,31</b>	<b>0,85</b>	<b>21,46</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>107,5</b>	<b>475</b>	<b>107</b>	<b>4,83</b>					
	<b>Сок 0,2л</b>		0,94		21,29	88,92	0,04				3	36	30	1,4					