

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Базойская ООШ»

_____ Кудряшова Т.В.

Приказ №15 от 09.01.2025 г.

**10-дневное меню
двухразового питания
для обучающихся с ОВЗ
МКОУ «Базойская ООШ»
на 2024-2025 учебный год
зимне-весенний сезон**

День: 1-ый
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
93	Каша пшенная на молоке	200	8,80	7,62	50,50	306,00	22,18	63,12	179,24	2,06	0,22	0,00	28,00
393	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
пром	Хлеб с маслом	60	2,90	6,6	16,7	166,7	3,9	10,0	16,0	18,0	10,0	0,00	0,10
пром	Йогурт	100	3	2,8	10,2	77	161,2	0,00	0,00	0,13	0,03	0,78	0,00
	Итого:	560	14,9	17,02	91,4	577,7	193,28	73,12	195,24	20,59	10,25	0,78	28,1
	Обед												
пром	Помидоры нарезка	60	0.3	0,00	1,9	8,8	2,80	4,00	5,20	0,18	0,01	5,00	0,00
98	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
171	Рис припущенный	180	5,7	6,1	22,9	163,6	0,6	4,9	11,0	5,6	2,0	0,1	10,0
279	Тефтели	100	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
331	Соус томатно- сметанный	100	1.27	7,05	5,52	89,31	21,02	2,74	19,72	0,15	0,01	0,18	0,09
пром	Хлеб	60	2,3	0,3	11,5	57,9	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
пром	Сок	200	0,9	0,00	18,18	76	1.40	2.80	8.00	0.13	0.02	4.00	0.00
	Итого:	950	27,94	33,9	90,43	766,89	136,74	67,15	262,63	8,38	2,25	6,45	62,37
	Всего:	1510	42,84	50,92	181,83	1344,59	330,02	140,27	457,87	28,97	12,5	7,23	90,47

День: 2-ой
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мп)				Витамины (мп)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
93	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	21,80	67,00	0,47	0,03	0,00	20,00
пром	Хлеб с маслом	60	2,90	6,6	16,7	166,7	3,9	10,0	16,0	18,0	10,0	0,00	0,10
393	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
пром	Яблоки	100	0,4	0,4	8,9	40,3	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00	0,40
	Итого:	570	6,59	11,07	76,58	391,7	15,8	107,6	85,2	18,9	20,03	0	20,5
	Обед												
пром	Огурец нарезка	60	0,5	0,00	1,6	8,4	21,85	13,3	32,8	0,57	0,02	4,75	0,03
81	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
317	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
288	Птица отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00
пром	Сок	200	0,9	-	18,18	76	1,40	2,80	8,00	0,13	0,02	4,00	0,00
пром	Хлеб	60	3,32	0,52	19,24	90,8	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого:	870	27,47	31,82	111,81	758,55	104,84	117,09	370,12	6,68	0,45	10,56	28,03
	Всего:	1440	34,06	42,89	188,39	1150,25	120,64	224,69	455,32	25,58	20,48	10,56	48,53

День: 3-ий
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
185	Каша манная молочная	210	4,52	4,07	35,46	197,00	10,70	7,90	38,60	0,47	0,04	0,00	20,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	17,64	17,05	41,17	378,52	151,17	39,70	229,41	2,20	0,20	0,00	0,00
393	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
пром	Хлеб	60	2,34	0,27	14,91	67,8	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00	0,40
	Итого:	620	25,1	21,79	114,44	711,62	180,9	140,93	311,79	3,9	10,32	0	20,4
	Обед												
пром	Огурец нарезка	60	0,5	0,00	1,6	8,4	21,85	13,3	32,8	0,57	0,02	4,75	0,03
82	Суп картофельный с вермишелью	250	2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00
215	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
313	Каша гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
пром	Сок	200	0,9	0,00	18,18	76,00	1,40	2,80	8,00	0,13	0,02	4,00	0,00
пром	Хлеб	60	3,32	0,52	19,24	90,8	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого:	870	32,36	21,82	116,21	795,01	117,01	177,36	572,08	9,00	0,53	11,5	28,80
	Всего:	1490	57,46	43,61	230,65	1506,63	297,91	318,29	883,87	12,90	10,85	11,5	49,20

День: 4-ый
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мп)				Витамины (мп)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
438	Омлет натуральный	160	5,99	6,9	1,18	90,3	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,90
пром	Сыр нарезка	30	6,6	7,9	0,00	97,7	176,0	7,00	100,0	0,20	0,01	0,14	52,00
393	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
пром	Хлеб	60	3,32	0,52	19,24	90,80	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
пром	Йогурт	100	3,00	2,8	10,2	77	161,2	0,00	0,00	0,13	0,03	0,78	0,00
	Итого:	550	19,11	69,6	44,62	383,8	507,95	50,5	488,07	5,44	0,25	1,25	504,9
	Обед												
пром	Огурец нарезка	60	0,5	0,00	1,6	8,4	21,85	13,3	32,8	0,57	0,02	4,75	0,03
170	Борщ со сметаной	250	1,7	5,3	10,3	96,3	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
321	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
288	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00
пром	Сок	200	0,9	0,00	18,18	76,00	1,40	2,80	8,00	0,13	0,02	4,00	0,00
пром	Хлеб	60	3,32	0,52	19,24	90,8	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого:	850	31,19	25,18	73,85	546,15	155,15	107,93	363,87	5,33	0,34	34,78	50,63
	Всего:	1400	50,3	94,78	118,47	929,95	663,1	158,43	851,94	10,77	0,59	36,03	555,53

День: 5-ый
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мп)				Витамины (мп)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
438	Омлет	200	18,99	28,32	3,51	345,90	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,90
393	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
пром	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
пром	Йогурт	100	3	0,8	10,2	77	161,2	0,00	0,00	0,13	0,03	0,78	0,00
	Итого:	530	24,49	29,42	39,21	508,8	331,95	17,53	388,07	5,24	0,24	1,11	452,9
	Обед												
пром	Помидор нарезка	60	0,3	0,00	1,9	8,8	2,80	4,00	5,20	0,18	0,01	5,00	0,00
187	Щи со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
313	Гречка отварная	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
215	Котлета мясная	100	9	9,8	5,64	146,3	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
пром	Сок	200	0,9	0,00	18,18	76	1.40	2.80	8.00	0.13	0.02	4.00	0.00
пром	Хлеб	60	3.32	0,52	19,24	90,8	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого:	844	24,91	22,69	101,23	713,91	121,61	168,71	538,79	8,54	0,49	23,61	28,77
	Всего:	1374	49,4	52,18	140,44	1222,71	453,56	186,24	926,86	13,78	0,73	24,72	481,67

День: 6-ой
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
93	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
393	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
пром	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
пром	Йогурт	100	3	2,8	10,2	77	161,2	0,00	0,00	0,13	0,03	0,78	0,00
	Итого:	580	12,69	9,61	59,25	344,4	382,26	47,71	214,06	1,97	0,22	1,92	38,25
	Обед												
пром	Помидор нарезка	60	0,3	0,00	1,9	8,8	2,80	4,00	5,20	0,18	0,01	5,00	0,00
104/105	Суп с пшеном	250	25,50	8,50	38,30	331,3	4,00	30,00	32,00	17,00	17,00	12,00	69,00
171	Рис отварной	130	4,4	1,6	36,9	179,7	2,7	17,00	24,00	6,9	9,6	0,00	0,00
288	Цыпленок отварной	74	14,2	10,9	0,14	155,4	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00
пром	Сок	200	0,9	0,00	18,18	76	1,40	2,80	8,00	0,13	0,02	4,00	0,00
пром	Хлеб	60	3,32	0,52	19,24	90,8	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого:	774	48,62	21,52	114,66	842	62,93	91,33	253,78	26,81	26,75	21	89
	Всего:	1354	61,31	31,13	173,01	1186,4	445,19	139,04	467,84	28,78	26,97	22,92	127,25

День: 7-ой

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
95	Каша пшеничная молочная	200	8,80	7,62	50,50	306,00	22,18	63,12	179,24	2,06	0,22	0,00	28,00
393	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
пром	Хлеб	30	2,34	0,27	14,91	67,8	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
пром	Йогурт	100	3,00	2,8	10,2	77	161,2	0,00	0,00	0,13	0,03	0,78	0,00
	Итого:	530	14,34	10,69	74,7	478,8	202,41	80,65	220,82	3,39	0,33	0,78	28
	Обед												
пром	Помидор нарезка	60	0,3	0,00	1,9	8,8	2,80	4,00	5,20	0,18	0,01	5,00	0,00
94	Рассольник со сметаной	250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
317	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
358	Тефтели в соусе	100	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
пром	Сок	200	0,9	0,00	18,18	76	1,40	2,80	8,00	0,13	0,02	4,00	0,00
пром	Хлеб	60	3,32	0,52	19,24	90,8	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого:	870	24,56	24,56	86,83	653,15	107,96	106,79	309,69	4,71	0,34	13,61	79
	Всего:	1400	38,9	35,25	161,53	1131,95	310,37	187,44	530,51	8,1	0,67	14,45	107

День: 8-ой

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
173	Каша молочная овсяная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	21,80	67,00	0,47	0,03	0,00	20,00
пром	Сыр нарезка	20	4,64	5,90	0,00	72,80	176,0	7,00	100,0	0,20	0,01	0,14	52,00
393	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
пром	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
пром	Йогурт	100	3	2,8	10,2	77	161,2	0,00	0,00	0,13	0,03	0,78	0,00
	Итого:	560	13,23	13,07	72,68	432,7	362,13	24,53	208,58	2	0,15	0,92	72
	Обед												
пром	Помидор нарезка	60	0,3	0,00	1,9	8,8	2,80	4,00	5,20	0,18	0,01	5,00	0,00
104/105	Суп картофельный с макаронами	250	2,15	2,27	13,71	183,60	19,68	21,60	153,32	0,87	0,09	6,60	4,95
313	Гречка отварная	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
228	Рыба припущенная	100	7,65	1,01	3,18	52,50	12,88	10,00	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75
пром	Сок	200	0,19	0,00	18,18	76	1,40	2,80	8,00	0,13	0,02	4,00	0,00
пром	Хлеб	60	3,32	0,52	19,24	90,8	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого:	870	23,55	11,28	103,99	718,96	67,09	145,93	570,35	7,78	0,49	15,56	8,72
	Всего:	1430	36,78	24,51	176,67	1151,66	429,22	170,46	778,93	9,78	0,64	17,48	80,77

День: 9-ый

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
93	Суп молочный с макаронами	250	7,19	6,51	23,55	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
393	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
пром	Хлеб	30	2.34	0,27	14.91	67,8	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
пром	Яблоки	100	0.4	0,4	8,9	40,3	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00	0,40
	Итого:	580	9,73	7,18	46,45	317,6	221,06	93,33	216,26	1,87	10,19	1,14	38,65
	Обед												
пром	Огурец нарезной	60	0,5	0,00	1,6	8.4	21,85	13,3	32,8	0,57	0,02	4,75	0,03
81	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
284	Плов с цыпленком	200	10,80	1,60	41,60	232,00	2,00	3,40	9,30	2,20	5,10	0,70	16,30
пром	Сок	200	0,9	0,00	18,18	76,00	1.40	2.80	8.00	0.13	0.02	4.00	0.00
пром	Хлеб	60	3.32	0,52	19.24	90,80	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого:	770	21,01	7,40	96,95	542,55	76,36	72,33	178,86	5,73	10,07	15,26	16,3
	Всего:	1350	30,74	14,58	143,40	860,15	297,42	165,66	395,12	7,6	20,89	16,4	54,98

День: 10-ый
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
	Каша манная молочная	210	4,52	4,07	35,46	197,00	10,70	7,90	38,60	0,47	0,04	0,00	20,00
пром	Сыр в нарезке	20	4,64	5,90	0,00	72,80	176,0	7,00	100,0	0,20	0,01	0,14	52,00
393	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
пром	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
пром	Йогурт	100	3	0,8	10,2	77	161,2	0,00	0,00	0,13	0,03	0,78	0,00
	Итого:	560	14,66	11,07	71,16	432,7	366,93	24,53	180,18	2,00	0,16	0,92	72
	Обед												
пром	Огурец нарезка	60	0,5	0,00	1,6	8.4	21,85	13,3	32,8	0,57	0,02	4,75	0,03
98	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
317	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
294	Котлета из мяса курицы	100	12,13	17,40	9,86	245,00	70,00	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80,00
пром	Сок	200	0,9	0,00	18.18	76,00	1.40	2.80	8.00	0.13	0.02	4.00	0.00
пром	Хлеб	60	3,32	0,52	19.24	90.8	13,03	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Итого:	870	29,7	31,48	62,25	702,28	152,85	87,82	300,05	4,49	0,31	5,12	109,31
	Всего:	1430	44,36	42,55	133,41	1134,98	519,78	112,35	480,23	6,49	0,47	6,04	181,31