

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Яльмская СОШ»

Приказ № 43

 Н.Д.Новикова

«11» августа 2022 г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ одноразовое меню

МКОУ «Яльмская СОШ»

ОВЗ

День: понедельник

Возрастная группа: ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А
5	Каша рисовая молочная крупа рисовая сахар молоко 2,5% масло сливочное 72% соль	150 44 7 120 5 2	6,1	10,3	24,1	182	98	118	27,35	0,45	0,05	0,13	0,45
	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
34	Повидло	15											
15	Чай чай высшего или 1-го сорта сахар	200 1 15	8,9	3,06	26	58,0	11,6	4,12	6,5	0,34	0	6	0

День: вторник

Возрастная группа: ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	Е
9	Плов из курицы Мясо курицы крупа рис лук морковь том паста масло растительное соль	210 100,3 46 5 13 7 5 1	20,3	17,00	35,69	377	45,10	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	48	
42	Сыр (твердый)	10	5,0	3,0	14,5	106	106,9		15,4	0,67	0,05	0,07		
	Хлеб пшеничный	55	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,003	0	0	
14	Компот из смеси сухофруктов смесь сухофруктов сахар кислота лимонная	200 20 20 0,2	10	0,06	35,2	110	28,7	52,6	19,6	0,96	0,12	9,35	0,12	1,68

День: среда

Возрастная группа: ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А
421	Макарон макарон масло сливочное	150 51 5,3	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	37,17	21,12	1,11	0,06	0	21
3	Тефтели (готовые)	70	13,89	13,21	6,68	201,18	19,2	127,2	16	1,44	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
25	Салат из моркови морковь сахар яблоко	100 93,8 1 28,4	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	44,0	30,75	10,8	0,09	0,05	6,25
15	Чай с лимоном чай лимон сахар	200 1,5 20 20	8,9	3,06	26	58	11,6	6,5	0,34	4,12	0	6	0

День: четверг

Возрастная группа: ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А
177	Каша «Дружба» крупа рисовая пшено молоко 2,5% сахар Масло сливочное 72%	150 19 19 120 3 4	4,65	6,45	36,8	213,5	92,23	69,3	29,3	0,09	0,07	0,15	0,03
	Хлеб пшеничный	55	2,26	3,53	26,0	144,9	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
42	Сыр (твердый)	10	5,0	3,0	14,5	106	106,9	15,4	0,67	0,05	0,07		
16	Кисель сахар крахмал сухофрукты лимонная кислота	200 9 5 12 0,05	0,3	0,01	24,4	96,8	24	0	0	0,9	0,005	0,28	0

День: пятница

Возрастная группа: ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	Е
19	Щи из свежей капусты Картофель капуста Морковь Лук масло растительное Сметана	200 32 50 10 9,6 4 10	1,4	3,91	6,79	67,8	34,66	38,1	17,8	0,64	0,05	14,77	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0	
14	Компот из смеси сухофруктов смесь сухофруктов сахар кислота лимонная	200 20 20 0,2	10	0,06	35,2	110	28,7	52,6	19,6	0,96	0,12	9,35	0,12	1,68

День: вторник

Возрастная группа: ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	
2	Каша ячневая крупа ячневая масло сливочное соль	150 48,5 5,3 2	4,79	4,26	30,83	187,02	39,14	168	0,02	0,83	0,09	0	0,02	
3	Тефтели (готовые)	70	13,89	13,21	6,68	201,18	19,2	127,2	16	1,44	0,03	0	0	
	Хлеб пшеничный	55	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0	
14	Компот из смеси сухофруктов смесь сухофруктов сахар кислота лимонная	200 20 20 0,2	10	0,06	35,2	110	28,7	52,6	19,6	0,96	0,12	9,35	0,12	1,68

День: среда

Возрастная группа: ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А
18	Суп гороховый картофель горох морковь лук масло растительное	200 100 16 11 10 4	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	69,74	28,24	1,62	0,18	4,65	0
	Хлеб пшеничный	55	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
16	Кисель сахар крахмал сухофрукты лимонная кислота	200 9 5 12 0,05	0,3	0,01	24,4	96,8	24	0	0	0,9	0,005	0,28	0
25	Салат из моркови морковь сахар яблоко	100 93,8 1 28,4	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	44,0	30,75	1,08	0,05	6,25	0

День: четверг

Возрастная группа: ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	Е
23	Борщ с капустой и картофелем Свекла Картофель Капуста Морковь Лук Томат Сметана сахар масло сливочное лимонная кислота	200 42 27 20 11 10 6 10 2 4 3	1,45	3,93	100,2	82,0	35,5	42,58	21,0	0,95	0,04	8,23	0	0
	Хлеб пшеничный	55	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0	
42	Сыр (твердый)	10	5,0	3,0	14,5	106	106,9		15,4	0,67	0,05	0,07		
	Какао с молоком сахар какао (порошок) молоко 2,5%	200 50 2 200	3,19	3,38	14,8	103,37	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	0	0

День: пятница

Возрастная группа: ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А
8	Гороховое пюре горох соль масло сливочное	150 76,5 3 5	10,65	5,35	27,35	199	73,96	166,4	48,18	3,66	0,38	0	23,4
3	Тефтели (готовые)	70	13,89	13,21	6,68	201,18	19,2	127,2	16	1,44	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
15	Чай с лимоном чай лимон сахар	200 1,5 20 20	8,9	3,06	26	58	11,6	6,5	0,34	4,12	0	6	0