

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Адышевской средней школы

Е.В.Прошина \_\_\_\_\_

**Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение средняя общеобразовательная школа  
с.Адышева Оричевского района Кировской области  
двухнедельное комплексное меню для детей с ОВЗ с 7 до 11 лет, сезон: осень-зима**

ТК	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	микроэлементы (мг)			витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1	В2	С
	<b>1 НЕДЕЛЯ</b>											
	<b>1 неделя/1 день</b>											
<b>99</b>	Котлета из говядины	<b>90</b>	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,12	0,29
<b>248</b>	Соус томатный	<b>30</b>	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59
<b>227</b>	Макароны изделия отварные	<b>180</b>	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0,00
<b>302</b>	Чай с лимоном и сахаром	<b>200</b>	0,1	0,0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
	Хлеб сельский	<b>60</b>	2,8	5,4	17,5	64	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0
	<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>	<b>82,0</b>	<b>605</b>	<b>68,39</b>	<b>64,24</b>	<b>3,95</b>	<b>0,265</b>	<b>0,207</b>	<b>2,0</b>
	<b>Дополнительное питание</b>											
	Сок фруктовый	<b>200</b>	1,0	0,2	20,2	92	14,0	8,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Выпечка	<b>75</b>	5,7	4,6	42,3	240	7,0	4,0	0,3	0,03	0,02	0,10
	Фрукт	<b>400</b>	1,6	1,6	39,2	188	64,0	36,0	8,8	0,012	0,008	40,0
	<b>итого за день :</b>	<b>1235</b>	<b>34,3</b>	<b>32,4</b>	<b>183,7</b>	<b>1125</b>	<b>153,39</b>	<b>112,24</b>	<b>15,85</b>	<b>0,327</b>	<b>0,255</b>	<b>46,1</b>
	<b>1 неделя/2 день</b>											
<b>146</b>	Картофельное пюре	<b>180</b>	3,7	5,9	24,0	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
<b>83</b>	Котлета рыбная из минтая	<b>90</b>	12,7	8,5	12,2	177	37,03	23,72	0,78	0,11	0,11	0,30
	Сок фруктовый	<b>200</b>	1,0	0,2	20,2	92	14,0	8,0	2,8	0,02	0,02	4,0

	Хлеб сельский	60	2,8	5,4	17,5	64	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0
	<b>итого</b>	<b>530</b>	<b>20,2</b>	<b>20,0</b>	<b>73,9</b>	<b>499</b>	<b>111,95</b>	<b>89,6</b>	<b>6,22</b>	<b>0,39</b>	<b>0,31</b>	<b>16,75</b>
	<b>Дополнительное питание</b>											
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	14,0	8,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Выпечка	75	5,7	4,6	42,3	240	7,0	4,0	0,3	0,03	0,02	0,10
	Фрукт	200	1,8	0,40	16,2	86	68,0	26,0	0,6	0,08	0,006	120
	<b>итого за день :</b>	<b>1005</b>	<b>28,7</b>	<b>25,2</b>	<b>152,6</b>	<b>917</b>	<b>200,95</b>	<b>127,6</b>	<b>9,92</b>	<b>0,52</b>	<b>0,356</b>	<b>140,85</b>
	<b>1 неделя/3 день</b>											
<b>97</b>	Гуляш из отварной говядины	50/50	14,1	14,2	3,2	199	12,50	19,75	1,96	0,04	0,08	1,02
<b>183</b>	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0,00
<b>302</b>	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
	Хлеб сельский	60	2,8	5,4	17,5	64	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0
	<b>итого</b>	<b>540</b>	<b>27,4</b>	<b>26,4</b>	<b>75,4</b>	<b>588</b>	<b>50,31</b>	<b>203,82</b>	<b>8,89</b>	<b>0,47</b>	<b>0,3</b>	<b>2,14</b>
	<b>Дополнительное питание</b>											
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	14,0	8,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Выпечка	75	5,7	4,6	42,3	240	7,0	4,0	0,3	0,03	0,02	0,10
	Фрукт	200	1,8	0,40	16,2	86	68,0	26,0	0,6	0,08	0,006	120
	<b>итого за день :</b>	<b>1015</b>	<b>35,9</b>	<b>31,6</b>	<b>154,10</b>	<b>1006</b>	<b>139,31</b>	<b>241,82</b>	<b>12,59</b>	<b>0,60</b>	<b>0,346</b>	<b>126,24</b>
	<b>1 неделя/4 день</b>											
<b>134</b>	Фрикадельки из кур	90	11,7	13,2	6,9	193	29,26	13,34	1,10	0,04	0,09	0,38
<b>187</b>	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	0,00
<b>248</b>	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59
<b>310</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29
	Хлеб сельский	60	2,8	5,4	17,5	64	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0
	<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>19,6</b>	<b>24,8</b>	<b>101,6</b>	<b>640</b>	<b>69,06</b>	<b>77,66</b>	<b>4,13</b>	<b>0,275</b>	<b>0,397</b>	<b>1,26</b>
	<b>Дополнительное питание</b>											
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	14,0	8,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Выпечка	75	5,7	4,6	42,3	240	7,0	4,0	0,3	0,03	0,02	0,10
	Фрукт	400	6,0	2,0	84,0	38,4	32,0	168,0	2,4	0,16	0,2	40,0
	<b>итого за день :</b>	<b>1235</b>	<b>32,3</b>	<b>31,6</b>	<b>248,1</b>	<b>1010,4</b>	<b>122,06</b>	<b>257,66</b>	<b>9,63</b>	<b>0,485</b>	<b>0,637</b>	<b>45,36</b>

	<b>1 неделя/5 день</b>											
<b>62</b>	Суп картофельный с лапшой домашней	<b>300</b>	3,4	3,3	21,4	131	17,74	25,12	1,03	0,10	0,07	7,92
	Выпечка	<b>75</b>	5,7	4,6	42,3	240	7,0	4,0	0,3	0,03	0,02	0,10
<b>302</b>	Чай с лимоном и сахаром	<b>200</b>	0,1	0,0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
	Хлеб сельский	<b>60</b>	2,8	5,4	17,5	64	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0
	<b>итого</b>	<b>635</b>	<b>12,0</b>	<b>13,3</b>	<b>90,5</b>	<b>472</b>	<b>45,67</b>	<b>53,65</b>	<b>2,79</b>	<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>9,14</b>
	<b>Дополнительное питание</b>											
	Сок фруктовый	<b>200</b>	1,0	0,2	20,2	92	14,0	8,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Выпечка	<b>75</b>	5,7	4,6	42,3	240	7,0	4,0	0,3	0,03	0,02	0,10
	Фрукт	<b>200</b>	0,8	0,8	19,6	94	32,0	18,0	4,4	0,006	0,004	120
	<b>итого за день :</b>	<b>1110</b>	<b>19,5</b>	<b>18,9</b>	<b>172,6</b>	<b>898</b>	<b>98,67</b>	<b>83,65</b>	<b>10,29</b>	<b>0,306</b>	<b>0,194</b>	<b>133,24</b>
	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>											
	<b>2 неделя/6 день</b>											
<b>229</b>	Макаронные изделия с тёртым сыром	<b>180</b>	11,1	12,8	32,2	293	225,34	19,27	0,91	0,07	0,11	0,15
<b>136</b>	Котлеты рубленые из птицы	<b>90</b>	13,5	19,2	13,9	284	19,8	20,42	1,61	0,06	0,10	0,35
<b>302</b>	Чай с лимоном и сахаром	<b>200</b>	0,1	0,0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
	Хлеб сельский	<b>60</b>	2,8	5,4	17,5	64	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0
	<b>итого</b>	<b>540</b>	<b>29,0</b>	<b>39,6</b>	<b>74,5</b>	<b>710</b>	<b>268,27</b>	<b>66,49</b>	<b>4,16</b>	<b>0,26</b>	<b>0,28</b>	<b>1,66</b>
	<b>Дополнительное питание</b>											
	Сок фруктовый	<b>200</b>	1,0	0,2	20,2	92	14,0	8,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Выпечка	<b>75</b>	5,7	4,6	42,3	240	7,0	4,0	0,3	0,03	0,02	0,10
	Фрукт	<b>400</b>	3,6	0,8	32,4	172	136,0	52,0	1,2	0,16	0,012	240
	<b>итого за день :</b>	<b>1215</b>	<b>39,3</b>	<b>45,2</b>	<b>169,4</b>	<b>1214</b>	<b>425,27</b>	<b>130,49</b>	<b>8,46</b>	<b>0,47</b>	<b>0,332</b>	<b>245,76</b>
	<b>2 неделя/7 день</b>											
<b>107</b>	Фрикадельки мясные	<b>90</b>	11,3	9,3	8,2	162	23,84	20,99	0,92	0,04	0,10	0,02
<b>146</b>	Картофельное пюре	<b>180</b>	3,7	5,9	24,0	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
<b>310</b>	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29
	Хлеб сельский	<b>60</b>	2,8	5,4	17,5	64	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>25,1</b>	<b>20,8</b>	<b>75,4</b>	<b>519</b>	<b>114,05</b>	<b>87,97</b>	<b>4,61</b>	<b>0,47</b>	<b>0,61</b>	<b>13,6</b>
	<b>Дополнительное питание</b>											
	Сок фруктовый	<b>200</b>	1,0	0,2	20,2	92	14,0	8,0	2,8	0,02	0,02	4,0

	Выпечка	75	5,7	4,6	42,3	240	7,0	4,0	0,3	0,03	0,02	0,10
	Фрукт	200	3,0	1,0	42,0	19,2	16,0	84,0	1,2	0,08	0,1	20,0
	<b>итого за день :</b>	<b>1015</b>	<b>34,8</b>	<b>26,6</b>	<b>179,9</b>	<b>870,2</b>	<b>151,05</b>	<b>183,97</b>	<b>8,91</b>	<b>0,6</b>	<b>0,75</b>	<b>37,7</b>
	<b>2 неделя/8 день</b>											
<b>239</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	<b>150/20</b>	26,4	19,0	33,8	408	266,71	36,72	0,80	0,07	0,40	0,54
<b>302</b>	Чай с лимоном и сахаром	<b>200</b>	0,1	0,0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
	Фрукт	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47	16,0	9,0	2,2	0,003	0,002	10,0
	Хлеб сельский	<b>60</b>	2,8	5,4	17,5	64	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0
	<b>итого</b>	<b>530</b>	<b>29,7</b>	<b>24,8</b>	<b>70,4</b>	<b>556</b>	<b>303,64</b>	<b>70,25</b>	<b>4,46</b>	<b>0,193</b>	<b>0,462</b>	<b>11,66</b>
	<b>Дополнительное питание</b>											
	Сок фруктовый	<b>200</b>	1,0	0,2	20,2	92	14,0	8,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Выпечка	<b>75</b>	5,7	4,6	42,3	240	7,0	4,0	0,3	0,03	0,02	0,10
	Фрукт	<b>200</b>	0,8	0,8	19,6	94	32,0	18,0	4,4	0,006	0,004	120
	<b>итого за день :</b>	<b>1005</b>	<b>37,2</b>	<b>30,4</b>	<b>152,5</b>	<b>982</b>	<b>356,64</b>	<b>100,25</b>	<b>11,96</b>	<b>0,249</b>	<b>0,506</b>	<b>135,7</b>
	<b>2 неделя/9 день</b>											
<b>66</b>	Суп картофельный протертый	<b>250</b>	5,3	7,4	28,0	202	68,37	32,40	1,21	0,12	0,12	6,06
	Сок фруктовый	<b>200</b>	1,0	0,2	20,2	92	14,0	8,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Хлеб сельский	<b>60</b>	2,8	5,4	17,5	64	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0
	Печенье	<b>80</b>	4,0	13,9	54,9	356	7,0	4,0	0,3	0,03	0,02	0,10
	<b>итого</b>	<b>590</b>	<b>13,1</b>	<b>26,9</b>	<b>120,6</b>	<b>714</b>	<b>107,57</b>	<b>68,2</b>	<b>5,71</b>	<b>0,29</b>	<b>0,22</b>	<b>10,16</b>
	<b>Дополнительное питание</b>											
	Сок фруктовый	<b>200</b>	1,0	0,2	20,2	92	14,0	8,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Выпечка	<b>75</b>	5,7	4,6	42,3	240	7,0	4,0	0,3	0,03	0,02	0,10
	Фрукт	<b>200</b>	1,8	0,40	16,2	86	68,0	26,0	0,6	0,08	0,006	120
	<b>итого за день :</b>	<b>1065</b>	<b>21,6</b>	<b>32,1</b>	<b>199,3</b>	<b>1132</b>	<b>196,57</b>	<b>106,2</b>	<b>9,41</b>	<b>0,42</b>	<b>0,266</b>	<b>134,26</b>
	<b>2 неделя/10 день</b>											
<b>133</b>	Кура отварная	<b>60</b>	25,8	21,7	0,2	299	20,78	21,5	2,03	0,06	0,14	0,93
<b>227</b>	Макаронные изделия отварные	<b>180</b>	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0,00
<b>302</b>	Чай с лимоном и сахаром	<b>200</b>	0,1	0,0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12

	Хлеб сельский	60	2,8	5,4	17,5	64	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>35,3</b>	<b>31,8</b>	<b>66,4</b>	<b>630</b>	<b>53,02</b>	<b>55,1</b>	<b>4,41</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>2,05</b>
	<b>Дополнительное питание</b>											
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	14,0	8,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Выпечка	75	5,7	4,6	42,3	240	7,0	4,0	0,3	0,03	0,02	0,10
	Фрукт	200	3,0	1,0	42,0	19,2	16,0	84,0	1,2	0,08	0,1	20,0
	<b>итого за день :</b>	<b>975</b>	<b>45,0</b>	<b>37,6</b>	<b>170,9</b>	<b>981,2</b>	<b>90,02</b>	<b>151,1</b>	<b>8,71</b>	<b>0,38</b>	<b>0,36</b>	<b>26,15</b>