

«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: весна-лето 2024 г.**

ТК	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	микроэлементы (мг)			витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В1	В2	С
	1 НЕДЕЛЯ											
	1 неделя/1 день											
136	Котлета рубленая из птицы	90	13,5	19,2	13,9	284	19,8	20,42	1,61	0,06	0,10	0,35
229	Макаронные изделия с тертым сыром	180	11,1	12,8	32,2	293	225,34	19,27	0,91	0,07	0,11	0,15
302	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
	итого	530	27,5	37,4	72,9	678	266,07	64,22	3,98	0,25	0,270	1,62
	Дополнительное питание											
	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	1,6	1,6	39,2	188	64,0	36,0	8,8	0,012	0,008	40,0
	итого за день :	1205	35,8	43,8	174,6	1198	351,07	112,22	15,88	0,312	0,318	45,72
	1 неделя/2 день											
146	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
83	Котлета рыбная	90	12,7	8,5	12,2	177	37,03	23,72	0,78	0,11	0,11	0,30
	Сок фруктовый	200	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

	итого	530	20,2	20,0	73,9	499	111,95	89,6	6,22	0,39	0,31	16,75
	Дополнительное питание											
	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
	итого за день :	1005	28,7	25,2	152,6	917	200,95	127,6	9,92	0,52	0,356	140,85
	1 неделя/3 день											
97	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
183	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0,00
302	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
	итого	540	27,4	26,4	75,4	588	50,31	203,82	8,89	0,47	0,3	2,14
	Дополнительное питание											
	Сок фруктовый	400	2,0	0,4	40,4	184	28,0	16,0	5,6	0,04	0,04	8,0
	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
	итого за день :	1215	36,9	31,8	174,3	1098	153,31	249,82	15,39	0,62	0,366	130,24
	1 неделя/4 день											
139	Плов из курицы	200	31,8	39,0	31,5	611	32,36	51,70	2,89	0,09	0,19	0,76
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	16,0	9,0	2,2	0,003	0,002	10,0
310	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
	итого	560	35,5	44,9	90,0	843	81,18	93,0	7,41	0,283	0,462	11,05
	Дополнительное питание											
	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
	итого за день :	1235	48,2	51,7	236,5	1213,4	134,18	273,00	12,91	0,493	0,702	55,15
	1 неделя/5 день											
62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,8	2,7	17,9	109	14,78	20,93	0,85	0,08	0,06	6,6

	Выпечка	75	5,7	4,6	42,3	240	7,0	4,0	0,3	0,03	0,02	0,10
302	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
	итого	585	11,4	12,7	87	473	42,71	49,46	2,61	0,23	0,14	7,82
	Дополнительное питание											
	Сок фруктовый	400	2,0	0,4	40,4	184	28,0	16,0	5,6	0,04	0,04	8,0
	Выпечка	75	5,7	4,6	42,3	240	7,0	4,0	0,3	0,03	0,02	0,10
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	32,0	18,0	4,4	0,006	0,004	120
	итого за день :	1110	19,9	18,5	189,3	991	109,71	87,46	12,91	0,306	0,204	135,92
	2 НЕДЕЛЯ											
	2 неделя/6 день											
227	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0,00
99	Котлеты из говядины	90	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,12	0,29
248	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59
302	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
	итого	560	26,0	26,0	82,0	605	68,39	64,24	3,95	0,265	0,207	2,0
	Дополнительное питание											
	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	3,6	0,8	32,4	172	136,0	52,0	1,2	0,16	0,012	240
	итого за день :	1235	36,3	31,6	176,9	1109	225,39	128,24	8,25	0,475	0,259	246,1
	2 неделя/7 день											
98	Жаркое по-домашнему	200	19,3	19,9	18,9	334	23,88	48,35	3,59	0,16	0,18	8,77
6	Салат морковь с сахаром	80	0,9	0,1	8,5	37	18,35	25,39	0,48	0,03	0,04	1,54
302	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
	Итого:	540	23,1	25,4	54,2	472	63,16	98,27	5,53	0,31	0,28	11,43
	Дополнительное питание											
	Сок фруктовый	400	2,0	0,4	40,4	184	28,0	16,0	5,6	0,04	0,04	8,0
	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
	итого за день :	1215	33,8	31,4	178,9	915,2	114,16	202,27	12,63	0,46	0,44	39,53

	Сок фруктовый	400	2,0	0,4	40,4	184	28,0	16,0	5,6	0,04	0,04	8,0
	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
	итого за день :	1175	46,4	37,9	213	1157,2	115,91	166,87	12,37	0,47	0,59	29,32