

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКУЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
658054 Алтайский край, Первомайский район, с. Акулово, ул. Озерная, 30.
Тел.: (8-385-32) 94-716.
E-mail: akulovo_sosh@mail.ru.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Акуловская СОШ»
А.А.Киусова
«10» август 2023г.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОВЗ
МБОУ «Акуловская СОШ»**

Неделя: первая

День: первый Завтрак

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200	250	7,51	11,72	37,05	285,00	0,20	1,17	58,00	0,00	138,10	228,27	47,60	1,23
				9,30	14,51	45,87	352,86	0,20	1,45	71,80	0,00	170,98		58,90	1,52
376	Кисель	200	200	0,40	0,02	25,24	102,72	0,01	0,36	0,00	0,00	28,92	0,00	0,00	1,13
466	Сдоба домашняя	60	60	1,94	1,18	13,07	71,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,50	0,00	0,00	0,34
122	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
	Сыр порционный	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	0,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
	ИТОГО			16,37	17,67	95,04	607,32	0,31	1,64	58,00	0,00	317,21	344,28	66,85	3,35
		515,00	565,00	18,16	20,46	103,86	675,18	0,31	1,92	71,80	0,00	350,09	116,01	78,15	3,64

Неделя первая

День: второй Завтрак

		Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
694	Пюре картофельное	180	200	3,67	5,76	24,53	164,70	0,10	21,80	30,60	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
				4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,34
493	Курица запеченная под соусом с луком	75	75	11,10	11,10	20,40	231,00	0,05	0,30	0,16	0,82	69,10	168,49	0,00	0,00
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	1,18
122	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
	Фрукты свежие	200	200	0,80	0,00	19,60	175,14	0,06	0,20	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	ИТОГО	695	715	18,65	17,18	108,97	759,04	0,28	23,38	40,76	1,22	164,56	339,01	65,30	7,29
				19,06	17,82	111,70	777,34	0,36	25,80	44,16	1,22	169,49	350,56	69,00	7,42

Неделя: первая

Неделя: третий Завтрак

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	200	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0,17	0,15	14,82	203,92	135,8	4,56
				11,46	8,12	51,52	325	0,28	0	0	0	19,76	271,9	181,1	6,08
294	Котлета мясная	100	100	2,10	5,05	8,80	104,70	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
122	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
389	Сок фруктовый	200	200	0,00	0,00	22,00	90,00	0,03	4,01	0,01	0,00	16,14	1,01	20,12	0,40
	ИТОГО	720	540	13,94	11,46	103,12	560,45	0,40	4,16	28,93	0,15	93,40	412,32	202,05	7,36
				16,80	13,49	116,00	641,70	0,47	4,16	28,76	0,00	98,34	480,30	247,35	8,88

Неделя: первая

День: четвертый Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
82	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54	0	0	39,78	43,68	20,9	0,98
				1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,7	0	0	49,73	54,6	26,13	1,23
532	Мясо отворное	30	30	28,46	3,83	0,56	150	0,09	0,56	0	0	13,13	233	30,25	2,36
376	Кисель	200	200	0,40	0,02	25,24	102,72	0,01	0,36	0,00	0,00	28,92	0,00	0,00	1,13
466	Сдоба домашняя	60	60	1,94	1,18	13,07	71,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,50	0,00	0,00	0,34
122	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
	Сыр порционный	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	0,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
	ИТОГО	345	345	38,76	13,72	67,30	555,32	0,24	9,57	0,00	0,00	232,02	392,69	70,40	5,46
				39,12	14,70	69,48	576,07	0,25	11,73	0,00	0,00	241,97	403,61	75,63	5,71

День: пятый Завтрак

№	Прием пищи,	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
493	Курица запеченная под соусом с луком	100	100	11,10	11,10	20,40	231,00	0,05	0,30	0,16	0,82	69,10	168,49	0,00	0,00
688	Макаронные изделия отварные	180	200	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,00	0,00	5,83	49,56	25,34	1,33
				7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	0,00	6,46	49,56	28,16	1,48
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
122	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
466	Сдоба домашняя	60	60	1,94	1,18	13,07	71,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,50	0,00	0,00	0,34
	ИТОГО	580	600	11,80	6,92	78,48	395,14	0,16	0,00	25,00	0,00	30,02	90,57	39,34	2,57
				12,54	7,52	82,01	417,60	0,17	0,00	28,00	0,00	30,65	41,01	42,16	2,72

Неделя вторая

День: первый Завтрак

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
122	Суп с рыбными	200	250	6,89	6,72	11,47	129,80	0,08	7,29	12,00	0,00	36,24	141,22	37,88	1,01
				8,61	8,4	14,34	179,80	0,1	9,11	15	0	45,3	176,53	47,35	1,26
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	1,18
122	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
389	Сок фруктовый	200	200	0,00	0,00	22,00	90,00	0,03	4,01	0,01	0,00	16,14	1,01	20,12	0,40
274	Булочка домашняя	60	60	4,37	7,07	36,80	228,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	0,29	1,00	0,03
	ИТОГО	700	750	14,34	14,11	114,71	636,00	0,18	12,38	12,01	0,00	80,12	187,13	73,00	3,12
				16,06	15,79	117,58	686,00	0,20	14,20	15,01	0,00	89,18	222,44	82,47	3,37

Неделя: вторая

День: второй Завтрак

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
694	Пюре картофельное	180	200	3,67	5,76	24,53	164,70	0,10	21,80	30,60	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
				4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,34
493	Курица запеченная под соусом	75	75	11,10	11,10	20,40	231,00	0,05	0,30	0,16	0,82	69,10	168,49	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	сырок плавленый	100	100	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	0,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
122	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
	ИТОГО	595	615	21,49	21,61	78,61	572,30	0,22	22,21	30,76	0,82	264,16	388,41	52,55	2,26
				21,90	22,25	81,34	590,60	0,30	24,63	34,16	0,82	269,09	399,96	56,25	2,39

Неделя вторая

День: третий Завтрак

№ рецептур	Прием пищи, наименование	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
688	Макаронные изделия отварные	180	200	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,00	0,00	5,83	49,56	25,34	1,33
				7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	0,00	6,46		28,16	1,48
376	Гуфтели мясная из птицы	100	100	2,10	5,05	8,80	104,70	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
274	Булочка домашняя	60	60	4,37	7,07	36,80	228,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	0,29	1,00	0,03
122	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
389	Сок фруктовый	200	200	0,00	0,00	22,00	90,00	0,03	4,01	0,01	0,00	16,14	1,01	20,12	0,40
	ИТОГО	520	540	16,33	17,86	133,01	746,84	0,26	4,16	53,76	0,00	93,06	258,25	92,59	4,16
				17,07	18,46	136,54	769,30	0,27	4,16	56,76	0,00	93,69	208,69	95,41	4,31

Неделя: вторая

День: четвертый Завтрак

№	Прием пищи,	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
694	Пюре картофельное	180	200	3,67	5,76	24,53	164,70	0,10	21,80	30,60	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
				4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,34
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	100	18,03	10,21	8,49	195,00	0,13	4,36	0,01	0,00	67,74	310,00	77,70	1,25
81	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	1,18
274	Булочка домашняя	60	60	4,37	7,07	36,80	228,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	0,29	1,00	0,03
	сырок плавленый	100	100	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	0,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
122	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
	ИТОГО	680	700	32,63	27,79	114,26	830,50	0,31	27,35	30,61	0,00	271,85	533,81	131,25	4,32
				33,04	28,43	116,99	848,80	0,39	29,77	34,01	0,00	276,78	545,36	134,95	4,45

День: пятый Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
688	Рис отварной	180	200	2,15	0,64	26,78	110,67	0,07	0,00	25,00	0,00	5,83	49,56	25,34	1,33
				2,87	0,73	28,22	125,57	0,08	0,00	28,00	0,00	6,46		28,16	1,48
493	Курица запеченная под соусом	75	75	11,10	11,10	20,40	231,00	0,05	0,30	0,16	0,82	69,10	168,49	0,00	0,00
376	Кисель	200	200	0,40	0,02	25,24	102,72	0,01	0,36	0,00	0,00	28,92	0,00	0,00	1,13
274	Булочка домашняя	60	60	4,37	7,07	36,80	228,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	0,29	1,00	0,03
122	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
	ИТОГО	555	575	21,06	19,15	128,90	766,39	0,19	0,66	25,16	0,82	125,19	259,35	40,34	2,99
				21,78	19,24	130,34	781,29	0,20	0,66	28,16	0,82	125,82	209,79	43,16	3,14