



Утверждаю:
 Директор МОУ Титовская СОШ
Сергеева Горетова Т.В.
 2021 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с ОВЗ
 1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Понедельник
 НЕДЕЛЯ: Первая
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
Завтрак														
1	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
2	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
3	Каша молочная рисовая	200	9,82	3,95	43,02	307	292,8	44,06	105,2	1,46			0,017	
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,186	0,006	12,38	56	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4
5	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		14,286	14,786	70,28	549	388,18	58,42	174,82	3,538	0,078	0,052	0,084	2,424

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротин	B1	C
Завтрак														
1	Биточки рубленые из филе куриного с соусом	80	7,36	5,7	29,8	228	33,8	19,6	87	1,22		216	0,066	0,44
2	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
3	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,6	29,33	132	2,40			0,03	1,47
4	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	155	18,75	118,75	0,13	12,50		0,04	0,75
5	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		23,7	20,32	106,55	778,08	369,3	91,68	397,35	5,67	48,5	249	0,251	2,66

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
Завтрак														
1	Котлета мясная натуральная	80	12,33	21,67	11,00	288,00	43,17	33,33	175,00	2,33	5,83	1,17	0,10	0,33
2	Каша гречневая	150	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
3	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	8,20	0,96	6,42	0,28		0,18		80
4	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		19,65	29,08	87,21	684,08	88,87	69,99	313,12	5,52	5,83	1,35	0,26	80,33

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
Завтрак														
1.	Повидло порционно	20	0,4		13	50	1,4	1,8		7,2			0,7	0,6
2.	Каша молочная «Геркулес»	200	12,1	7,02	35	314	39,9	60,9	147	1,68			0,147	
3.	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33,00	46,00	0,96		0,20	0,02	0,80
4.	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	74,00	40,50	99,00	0,20	20,00	0,10	0,02	0,25
5.	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		23,44	11,56	115,81	720,38	127,14	140,4	311,2	10,4	20	0,3	0,927	1,65

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
Завтрак														
1.	Птица отварная	80	11,76	6,88	1,12	128	31,68	24	156,48	2,21	0,04	0,04	0,1	
2.	Рагу из овощей	150	1,35	8,47	27,6	212	57	40,5	97,5	1,2		331,65	0,09	12
3.	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	133,33	25,56	111,11	2,00			0,02	1,33
4.	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		19,17	16,26	69,52	536,11	228,01	94,26	384,29	5,77	0,04	331,69	0,25	13,33

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
Завтрак														
5.	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
6.	Каша молочная манная	200	9,84	3,95	48	287	292,8	44,06	105,2	1,45			0,017	
7.	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,00	8,00	14,00	2,80		0,20	0,02	4,00
8.	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		13,27	12,64	83,08	519,6	314	56,3	140,3	4,63	0,059	0,238	0,077	4

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
Завтрак														
1.	Котлета мясная натуральная	80	12,33	21,67	11,00	288,00	43,17	33,33	175,00	2,33	5,83	1,17	0,10	0,33
2.	Капуста тушеная	150	5,80	16,00	44,28	344,32	151,60	57,20	119,00	4,60		2,20	0,08	43,20
3.	Чай с сахаром и молоком	200	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,5	0,045	9	4,5		0,58
4.	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		21,67	39,31	86,01	785,32	254,77	101,03	353,7	7,335	14,83	7,87	0,22	44,11

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
Завтрак														
1.	Рыба запеченная в соусе сметанном	60	25,58	16,50	7,70	281,60	214,78	42,63	334,68	1,38	122,38	4,68	0,08	0,28
2.	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	2,61	19,01	61,50	0,53	27,00	0,60	0,03	
3.	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	7,73	2,67	2,13	0,53			0,01	100
4.	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		32,6	28,52	78,18	700,16	247,27	81,81	446,13	3,28	149,38	8,02	0,19	106,93

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
Завтрак														
1.	Тефтели с соусом	80	4,98	5,89	14,3	208	32	27	158	1,1		341	0,05	1,4
2.	Макароны отварные с маслом	150	7,14	10,50	39,90	282,66	16,80	10,50	48,30	1,05		2,73	0,08	
3.	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	133,33	25,56	111,11	2,00			0,02	1,33
4.	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		19,11	23,43	97,87	757,18	212,8	83,92	362,83	5,24	0	346,87	0,23	20,78

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
Завтрак														
1.	Жаркое по-домашнему	200	33,35	36,65	27,79	574,41	55,38	86,47	433,59	6,79		2,47	0,62	42,82
2.	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	8,20	0,96	6,42	0,28		0,18		80
3.	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	155	18,75	118,75	0,13	12,50		0,04	0,75
4.	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		42,55	38,99	88,98	877,47	234,58	120,88	608,96	7,91	12,5	2,75	0,76	128,57