



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Богородицкой СШ  
Л.Г.Гракова

Примерное десятидневное меню горячего питания  
для обучающихся с ОВЗ  
МБОУ Богородицкой СШ на 2022-2023 учебный год

рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая	Ca	P	Mg	Fe	В1	C	A	E
<b>1 день</b>														
111 (2007)	суп с макар.изд-ми	200	0,26	0,02	1,5	7	66	11,3	5,72	0,62	0	1,48	0,92	0,08
438 (2005)	Омлет натур. с маслом	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	260,5	19,5	2,94	0,1	0,25	345	0
23(2011)	Салат из свежих помидр	60	0,68	3,71	2,83	46,47	10,55	10,67	19,73	0,05	0,004	12,25	0	0
945 (2005)	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	67,5	10,5	0,4	0,02	0	0,08	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	5,4	1,6	29,8	157,2	22,2	130,8	39	1,64	0,08	0	0	0
336(2010)	капуста тушен	150	2,78	6,48	34,2	213,53	21,96	119,59	43,99	1,73	0,23	31,5	31,5	0
591(2005)	гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	194,69	26,01	2,32	0,17	1,28	0	0
943(2005)	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
ГОСТ	Фрукт	100	0,5	0,5	11	38	8	0	12	0	0	0,04	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>45,21</b>	<b>53,96</b>	<b>117,14</b>	<b>1012,33</b>	<b>306,27</b>	<b>795,05</b>	<b>176,45</b>	<b>10,1</b>	<b>0,604</b>	<b>46,8</b>	<b>377,5</b>	<b>0,08</b>
<b>2 день</b>														
204	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6	20,88	66,12	22,8	0,83	1,04	0,09	0	0
33(2010)	Салат из свеклы с раст.масл.	60	0,86	3,65	5,02	56,34	10,55	10,67	19,73	0,05	0,004	12,25	0	0
244(2010)	Рыба припуш.с овош. (филе)	80	6,12	0,81	2,54	42	10,3	67,4	8	0,43	0,04	0,77	3	0
304(2007)	рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,71	140,76	392,09	115,22	3,59	0,45	0	0,12	1,5
943(2005)	Кисель	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	3,6	0	0,18	0	0	0	0
ГОСТ	Фрукт	100	1,5	0,5	15	96	8	0	0	0	0	0,04	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	5,4	1,6	29,8	157,2	22,2	130,8	39	1,64	0,08	0	0	0
356	Оладьи со сгущ.молок	210	5,74	5,9	30,88	200,63	16,1	165,47	14,9	0,91	0,12	0,9	0	0
943(2005)	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>30,73</b>	<b>29,31</b>	<b>210,71</b>	<b>1205,68</b>	<b>241,19</b>	<b>836,15</b>	<b>219,65</b>	<b>8,03</b>	<b>1,734</b>	<b>14,05</b>	<b>3,12</b>	<b>1,5</b>
<b>3 день</b>														
197(2005)	Рассольник петербургский	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	21,16	57,56	20,72	0,78	0,08	6,03	0	0
261	печень тушеная	100	11,43	15,75	2,51	197	32,87	224,73	13,51	5,5	0,19	19,98	2,4	1,9
688	макаронь отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	37,17	21,12	1,11	0,06	0	21	0
959	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	179,42	179,02	26,06	0,92	0,06	1,92	0,02	0,3
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	5,4	1,6	29,8	157,2	22,2	130,8	39	1,64	0,08	0	0	0
297(2014)	Голубцы ленивые	190/40	16,77	10,74	24,06	260,06	71,25	121,65	52,37	1,94	0,03	23,79	0	0
943(2005)	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
ГОСТ	Фрукт	100	1,5	0,5	15	96	8	0	0	0	0	0,04	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>48,22</b>	<b>42,96</b>	<b>163,51</b>	<b>1222,29</b>	<b>345,76</b>	<b>750,93</b>	<b>172,78</b>	<b>12,29</b>	<b>0,5</b>	<b>51,76</b>	<b>23,42</b>	<b>2,2</b>

4 день														
49 (2007)	Салат "Витаминный"	60	1,97	4,08	14,84	187,24	44,89	72,87	25,67	2,09	0,16	11,37	0,16	3,49
302(2007)	Гречка отв.рассып.	150	0,57	96,24	0,93	842,07	136,67	22,16	1,43	1,2	0	0	1,16	2,57
286(2010)	Тефтели мясные	100	14,73	16,14	18,63	278,75	72,25	176,75	35,5	1,59	0,09	1,41	63,75	
88(2007)	щи из свеж.кап	200	0,8	0,014	6,04	27,28	60,14	27,38	11,76	0,78	0,02	7,6	0,78	0,08
349(207)	компот из сухоофр	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	31,94	15,32	0,54	0	0,82	0,016	0
436(2004)	Жаркое по-домаш	160	27,53	7,47	21,95	265	31,1	337	65,7	4,03	0,21	8,97	24	0
943(2005)	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	5,4	1,6	29,8	157,2	22,2	130,8	39	1,64	0,08	0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>51,68</b>	<b>125,544</b>	<b>131,87</b>	<b>1883,9</b>	<b>392,73</b>	<b>798,9</b>	<b>194,38</b>	<b>12,27</b>	<b>0,56</b>	<b>30,17</b>	<b>89,866</b>	<b>6,14</b>	
5 день														
206(2005)	Суп с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	69,74	28,24	1,62	0,18	4,65	0	0
48	Рагу овощное с курин.мясом	200	10,2	9,21	30,71	246,67	36,13	0	0	1,87	0,08	0,44	0	0
389(2005)	Сок	200	1	0	20,2	84,8	4	14	8	2,8	0,02	4	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	5,4	1,6	29,8	157,2	22,2	130,8	39	1,64	0,08	0	0	0
41(2005)	Масло слив.	5	0	4,1	0,05	37,5	50	0	1	0	0	0	29,5	
304(2010)	Плов с урицей	130/80	20,3	17	35,69	377	45,1	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	48	0
943(2005)	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
ГОСТ	Фрукт	100	1,5	0,5	15	96	8	0	0	0	0	0,04	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>42,99</b>	<b>36,63</b>	<b>158,51</b>	<b>1134,97</b>	<b>201,89</b>	<b>413,84</b>	<b>123,74</b>	<b>10,52</b>	<b>0,42</b>	<b>10,14</b>	<b>77,5</b>	<b>0</b>	
6 день														
209(2005)	Суп картофельный с фрикал.	200/20	4,3	3,1	28,9	221	173,45	198,2	24,3	1,26	0,15	2,05	0,22	0,35
204(2007)	макароны с сыром	130/20	9,29	10,01	22,71	218	104,6	0	0	1,14	0,05	0,14	0	0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	5,4	1,6	29,8	157,2	22,2	130,8	39	1,64	0,08	0	0	0
847	Фрукт	100	0,5	0,5	7	82	8	17	12	0	0,04	8	0	0,4
816	Помидор	60	0,33	0,06	1,14	7,2	9,2	17,8	6	0,17	0,01	3,45	0	1,2
694(2005)	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	86,6	27,75	1,01	0,14	18,17	25,5	0
77(2004)	Рыба припуш.	80	22,5	10,875	1,63	194,38	10,3	67,4	8	0,43	0,04	0,77	3	0
943(2005)	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
41(2005)	Масло слив.	5	0	4,1	0,05	37,5	50	0	1	0	0	0	29,5	0
	<b>Итого:</b>	<b>45,78</b>	<b>35,045</b>	<b>139,68</b>	<b>1110,53</b>	<b>426,73</b>	<b>517,8</b>	<b>118,05</b>	<b>6,45</b>	<b>0,51</b>	<b>32,58</b>	<b>58,22</b>	<b>1,95</b>	

7 день														
259	Суп молочный с крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	137,46	23,06	0,25	0,06	0,91	30,6	0
304(2010)	Плов с птицей	130/80	20,3	17	35,69	377	45,1	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	48	0
379(2007)	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	100,32	75	11,66	0,12	0,02	1,08	0	0,06
331(2011)	Рагу овощное с мясом	220	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79	145,32	15,85	1,07	41,2	0,07	29,5	0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	5,4	1,6	29,8	157,2	22,2	130,8	39	1,64	0,08	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>35,01</b>	<b>28,25</b>	<b>132,63</b>	<b>929,74</b>	<b>359,23</b>	<b>687,88</b>	<b>137,07</b>	<b>5,67</b>	<b>41,42</b>	<b>3,07</b>	<b>108,1</b>	<b>0,06</b>
8 день														
233	Борщ с капустой и картоф.	200/5	1,45	3,93	100,2	82	35,5	42,58	21	0,95	0,04	8,23	0	0
177(2011)	Каша молочная вязкая	150/5	7,51	8,34	30,44	227	124,9	79,86	19,02	1,56	0,12	0,91	0,05	0,41
943(2005)	Кисель	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	3,6	0	0,18	0	0	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	5,4	1,6	29,8	157,2	22,2	130,8	39	1,64	0,08	0	0	0
15(2011)	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	132	75	5,25	0,15	0,01	0,11	39	0
304(2007)	рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,71	140,76	392,09	115,22	3,59	0,45	0	0,12	1,5
847	Фрукт	100	0,5	0,5	7	82	8	17	12	0	0,04	8	0	0,4
261	печень тушенная	100	11,43	15,75	2,51	197	32,87	224,73	13,51	5,5	0,19	19,98	2,4	1,9
349(207)	компот из сухоофр	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	31,94	15,32	0,54	0	0,82	0,016	0
ГОСТ	Кондитерские изделия	30	1,92	2,04	13,4	109,18	74,6	80	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>40,94</b>	<b>51,2</b>	<b>308,79</b>	<b>1549,25</b>	<b>596,71</b>	<b>1077,6</b>	<b>240,32</b>	<b>14,11</b>	<b>0,93</b>	<b>38,05</b>	<b>41,586</b>	<b>4,21</b>
9 день														
87(2010)	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	36,24	141,22	37,88	1,01	0,08	7,29	12	0
297(2014)	Голубцы ленивые	190/40	16,77	10,74	24,06	260,06	71,25	121,65	52,37	1,94	0,03	23,79	0	0
349(207)	компот из сухоофр	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	31,94	15,32	0,54	0	0,82	0,016	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	5,4	1,6	29,8	157,2	22,2	130,8	39	1,64	0,08	0	0	0
302(2007)	Гречка отв.рассып.	150	0,57	96,24	0,93	842,07	136,67	22,16	1,43	1,2	0	0	1,16	2,57
591(2005)	мясо с подливой	80	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	194,69	26,01	2,32	0,17	1,28	0	0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
15(2011)	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	132	75	5,25	0,15	0,01	0,11	39	0
	<b>Итого:</b>		<b>53,51</b>	<b>137,62</b>	<b>110,7</b>	<b>1742,29</b>	<b>448,2</b>	<b>717,46</b>	<b>177,26</b>	<b>9,2</b>	<b>0,37</b>	<b>33,29</b>	<b>52,176</b>	<b>2,57</b>
10 день														
208(2005)	Суп картоф с макар.изд-ми	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	53,32	21,6	0,87	0,09	6,6	0	0
694(2005)	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	86,6	27,75	1,01	0,14	18,17	25,5	0
255(2010)	котлеты рыбные запеч	100	13,3	4,7	9,59	133,75	53,38	183,5	30	0,74	0,09	0,43	26,25	0
389(2005)	Сок	200	1	0	20,2	84,8	4	14	8	2,8	0,02	4	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	5,4	1,6	29,8	157,2	22,2	130,8	39	1,64	0,08	0	0	0
847	Фрукт	100	0,5	0,5	7	82	8	17	12	0	0,04	8	0	0,4
816	Помидор	60	0,33	0,06	1,14	7,2	9,2	17,8	6	0,17	0,01	3,45	0	1,2
	<b>Итого:</b>		<b>25,74</b>	<b>13,93</b>	<b>101,89</b>	<b>686</b>	<b>153,44</b>	<b>503,02</b>	<b>144,35</b>	<b>7,23</b>	<b>0,47</b>	<b>40,65</b>	<b>51,75</b>	<b>1,6</b>