

Утверждаю _____
Директор МБОУ _____

**Примерное 10-дневное меню для организации питания
обучающихся на осенне-зимний период
(категория: дети с ОВЗ, дети-инвалиды 7-11 лет)**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р3,мкг	Т3,мг	В1,мг	С,мг		
1 день																			
Завтрак																			
186	Каша пшенная расыпчатая	180	7,92	0,02	6,20	0,00	46,59	273,10	18,91	55,24	152,7	1,84	28,7	33,87	0,26	0,25	0	0,00	
135	Выпечки рублинные из пшны	90	12,22	8,75	11,84	0,00	7,08	183,60	28,13	11,3	79,1	0,75	21,46	63,05	0,47	0,03	0,17	0,00	
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00	
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,00	
Итого за 'Завтрак'			22,49	8,77	18,29	0,26	78,35	565,37	53,3	70,74	251,3	2,95	50,16	96,92	1,06	0,32	0,17	0,00	
Обед																			
-	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	0,00	3,61	3,61	2,40	43,29	11,31	9,46	19,08	0,42	0	40,33	1,81	0,02	9,67	0,00	
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,00	3,01	2,68	9,27	68,49	37,66	19,15	39,67	0,63	3	307,98	1,26	0,04	13,56	0,00	
227	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	180	6,36	0,02	4,23	0,00	40,98	226,87	10,76	8,53	47,2	0,86	17,22	31,77	0,97	0,08	0	0,00	
96	Гуляши	100	13,80	13,26	14,30	0,00	3,48	197,31	11,27	18,59	142,8	2,09	0	9,75	1,88	0,03	0,28	0,00	
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11	0,00	
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	4	2,8	13	0,22	0	0	0,22	0,02	0	0,00	
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00	
Итого за 'Обед'			26,55	13,46	25,74	6,80	111,22	765,87	99,69	80,7	319,8	6,29	20,22	390,12	6,56	0,31	23,62	0,00	
Итого за день			49,04	22,23	44,03	7,06	189,58	1331,24	153	151,4	571	9,25	70,38	487,04	7,61	0,63	23,79	0,00	

2 день

Завтрак

183	Каша гречневая раскатчатая	150	8,60	0,02	5,52	0,00	45,02	252,73	13,95	132	193,3	4,52	23,92	27,86	0,6	0,25	0	0,00
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,64	11,32	11,19	0,03	2,44	156,81	11,81	9,97	83,21	0,94	30,15	63,18	0,42	0,03	0,43	0,00
29/1	Чай с лимонном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,85	34,79	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,09	0,01	0	0,7	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	0,00
Итого за 'Завтрак'		23,03	11,34	17,37	0,69	83,44	566,58	49,72	155,7	307,9	8,05	54,07	96,13	1,56	0,35	11,14	0,00	

Обед

42	Винегрет овощной	70	1,00	0,00	1,80	0,00	7,08	46,19	19,62	13,65	30,08	0,59	0	141,26	0,1	0,03	9,3	0,00
63	Суп картофельный с крупой	250	2,64	0,01	2,15	0,35	21,54	113,46	16,82	24,08	78,91	0,93	8,5	218,07	0,27	0,09	7	0,00
138	Шов из курицы	180	16,42	14,15	20,88	0,00	30,53	375,19	18,01	33,8	152,7	1,5	18,14	265,39	6,52	0,05	0,55	0,00
331	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	21,74	84,56	0	0	0	0	0,09	0	0	0,27	10	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	4	2,8	13	0,22	0	0	0,22	0,02	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
Итого за 'Обед'		23,57	14,16	25,35	0,87	103,75	726,45	68,95	88,42	322,1	4,41	26,73	625,02	7,53	0,52	26,84	0,00	

Итого за день

46,59 25,51 42,72 1,56 187,19 1293,03 118,7 244,1 630 12,5 80,8 721,15 9,09 0,87 37,98 0,00

3 день

Завтрак

3/9	Рагу из мяса кур	150	14,82	13,56	16,36	7,92	15,99	268,74	23,81	30,68	149	1,64	20,87	326,21	4,3	0,09	4,27	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
-	Яблоки	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	0,00
-	Сыр	8	2,10	2,10	2,13	0,00	0,00	28,05	80	4,4	48	0,06	16,8	19,04	0,03	0	0,06	0,00
Итого за 'Завтрак'			19,88	15,67	19,34	8,78	58,07	478,48	134,1	52,78	233	5,35	37,67	352,75	4,97	0,17	19,32	0,00

	Суп картофельный с бобовыми и гречками №67 сб.2021	220	6,63	0,02	3,94	0,00	32,20	185,67	34,03	38,35	105,2	2,03	15,58	259,2	0,27	0,18	4,1	0,00
144	Картофель отварной с маслом	170	3,28	0,02	4,07	0,00	27,11	156,86	15,92	35,48	90,25	1,4	24,46	32,22	0,21	0,14	6,86	0,00
4/7	Рыба, тушенная с овощами	100	12,36	12,64	8,26	5,38	4,95	141,27	21,68	25,44	126	0,58	11,1	468,5	3,39	0,1	1,27	0,00
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	4	2,8	13	0,22	0	0	0,22	0,02	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
-	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	0,00
Итого за 'Обед'			26,34	12,91	25,10	5,90	119,44	788,46	101,5	124,2	394,3	6,31	110,1	825,52	4,62	0,57	12,34	0,00

Итого за день

46,22 28,57 44,45 14,68 177,51 1266,94 235,6 177 627,3 11,7 147,8 1178,3 9,59 0,74 31,67 0,00

4 день

Завтрак

6	Салат из белокочанной капусты	60	1,29	0,00	2,71	0,00	7,59	56,51	36,07	12,37	22,64	0,45	0	142,01	1,47	0,02	12,99	0,00
138	Плов из курицы	160	14,59	12,58	18,56	0,00	27,14	333,50	16,01	30,04	135,7	1,33	16,13	235,9	5,79	0,05	0,49	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,00
-	Сок яблочный	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	0,00

Итого за 'Завтрак' 19,24 12,58 21,73 0,26 80,00 585,16 72,34 54,61 191,9 4,94 16,13 377,91 7,79 0,12 17,48 0,00
 Нормы на завтрак 15,4-19,3 15,8-19,8 67,0-83,8 470,0-587,5 140,0-175,0 0,2-0,212,0-15,0

Обед

58	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	0,26	5,36	0,00	14,95	111,13	41,9	22,96	51,48	1,09	38,6	253,12	0,25	0,05	7,95	0,00
99	Котлеты, биточки, шницели	90	7,96	6,50	8,21	0,00	11,25	150,63	26,27	16,59	84,01	0,76	7,19	24,76	1,65	0,03	0,1	0,00
183	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	0,02	5,52	0,00	45,02	252,73	13,95	132	193,3	4,52	23,92	27,86	0,6	0,25	0	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	4	2,8	13	0,22	0	0	0,22	0,02	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
331	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	21,74	84,56	0	0	0	0	0,09	0	0	0,27	10	0,00

Итого за 'Обед' 22,06 6,78 19,62 0,52 115,83 706,10 96,62 188,5 389,2 7,77 69,8 306,04 3,13 0,68 18,05 0,00

Итого за день 41,30 19,36 41,34 0,78 195,83 1291,27 169 243,1 581 12,7 85,93 683,95 10,93 0,8 35,53 0,00

5 день

Завтрак

191	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,61	2,71	7,74	0,00	39,27	248,08	112,7	31,67	132	0,52	51,14	56,46	0,23	0,05	0,2	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0,00
324	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	0,00
-	Апельсин	100	0,90	0,00	0,20	0,20	10,30	44,48	34	13	23	0,3	0	8	0,2	0,04	60	0,00
Итого за 'Завтрак'			12,74	6,65	12,17	0,44	85,09	494,64	303,1	57,12	264,5	1,31	82,64	100,16	0,82	0,13	60,31	0,00

Обед

24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	4,99	7,46	0,19	20,03	172,11	208,9	25,66	159,7	0,43	45	49,75	0,25	0,08	0,91	0,00
146	Картофельное пюре	200	4,07	0,91	6,34	0,00	28,90	187,39	47,47	37,87	110,9	1,38	28,38	57,44	0,24	0,16	13,84	0,00
135	Биточки рубленые из птицы	90	12,22	8,75	11,84	0,00	7,08	183,60	28,13	11,3	79,1	0,75	21,46	63,05	0,47	0,03	0,17	0,00
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	4	2,8	13	0,22	0	0	0,22	0,02	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
Итого за 'Обед'			26,92	14,82	26,22	0,71	111,11	773,01	313,2	99,8	420,7	4,84	94,84	170,54	1,6	0,41	15,03	0,00
Итого за день			39,66	21,47	38,39	1,15	196,20	1267,65	616,3	156,9	685,1	6,16	177,5	270,71	2,42	0,54	75,33	0,00

7 день

Завтрак

Завтрак																		
183	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,75	0,02	6,26	0,00	51,02	286,42	15,81	149,6	219,1	5,13	27,11	31,58	0,68	0,29	0	0,00
134	Фрикадельки из кур	100	13,82	13,56	13,73	0,00	7,36	207,93	37,4	16,82	120,5	1,38	55,45	113,5	0,67	0,06	0,12	0,00
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12	0,00
	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00

Обед

Обед																		
42	Винегрет овощной	60	0,86	0,00	1,54	0,00	6,06	39,59	16,82	11,7	25,78	0,51	0	121,08	0,09	0,03	7,97	0,00
70	Свекольник	250	2,47	0,28	4,47	0,00	17,76	115,26	33,33	27,63	60,5	1,39	14,16	232,91	0,24	0,06	4,97	0,00
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	8,90	8,37	4,36	0,01	5,45	94,26	8,09	9,68	17,06	0,29	0	0	0	0,01	1,3	0,00
146	Картофельное пюре	190	3,86	0,86	6,03	0,00	27,46	178,02	45,09	35,98	105,4	1,31	26,96	54,57	0,23	0,15	13,14	0,00
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	4	2,8	13	0,22	0	0	0,22	0,02	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
-	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	0,00
Итого за 'Обед'		20,18	9,73	25,24	0,53	111,91	731,80	133,2	110	281,6	5,8	100,1	474,16	1,29	0,38	27,49	0,00	

Итого за день

46,27	23,32	45,51	0,77	195,37	1338,20	195,2	281,3	642	12,7	182,7	619,38	2,98	0,76	28,73	0,00
-------	-------	-------	------	--------	---------	-------	-------	-----	------	-------	--------	------	------	-------	------

8 день

Завтрак

6	Салат из белокочанной капусты	60	1,29	0,00	2,71	0,00	7,59	56,51	36,07	12,37	22,64	0,45	0	142,01	1,47	0,02	12,99	0,00
138	Плов из курицы	160	14,59	12,58	18,56	0,00	27,14	333,50	16,01	30,04	135,7	1,33	16,13	235,9	5,79	0,05	0,49	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	0,00

Итого за 'Завтрак' 18,64 12,58 21,93 0,66 71,00 547,36 74,34 55,61 188,9 4,34 16,13 382,91 7,79 0,13 23,48 0,00

Обед

	Овощи натуральные свежие (порциями)	60	0,48	0,00	0,06	0,00	2,10	9,56	13,8	8,4	25,2	0,36	0	6	0,06	0,02	6	0,00
67	Суп крестьянский с крупой	250	2,34	0,25	5,51	0,00	14,80	115,16	31,97	17,94	64,15	0,67	9	217,65	2,03	0,05	8,01	0,00
	Макаронные изделия, отварные с овощами №230, сб. 2021	160	4,52	0,02	3,61	0,00	27,04	156,60	24,38	16,77	47,5	0,83	16,99	437,02	0,26	0,05	1,7	0,00
96	Гуляш	100	13,80	13,26	14,30	0,00	3,48	197,31	11,27	18,59	142,8	2,09	0	9,75	1,88	0,03	0,28	0,00
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	4	2,8	13	0,22	0	0	0,22	0,02	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00

Итого за 'Обед' 25,17 13,71 24,07 0,52 102,51 708,53 110,1 86,67 350,7 6,23 25,99 670,72 4,86 0,28 16,1 0,00

Итого за день 43,80 26,29 45,99 1,18 173,51 1255,89 184,5 142,3 539,5 10,6 42,12 1053,6 12,66 0,41 39,58 0,00

9 день

Завтрак

185	Каша пшеничная раскатаная	180	7,76	0,02	4,81	0,00	48,59	253,80	27,21	39,13	167,6	2,94	28,13	31,77	1,31	0,18	0	0,00
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	10,48	10,19	10,07	0,03	2,19	141,13	10,63	8,97	74,88	0,85	27,14	56,86	0,38	0,03	0,39	0,00
32/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
Итого за 'Завтрак'		23,65	13,06	18,32	0,34	80,71	564,86	160,5	65,6	345,6	4,24	75,26	110,63	2,02	0,27	0,91	0,00	

Обед

63	Суп картофельный с крупой	250	2,64	0,01	2,15	0,35	21,54	113,46	16,82	24,08	78,91	0,93	8,5	218,07	0,27	0,09	7	0,00
183	Каша гречневая раскатаная	160	9,17	0,02	5,89	0,00	48,02	269,58	14,88	140,8	206,2	4,83	25,51	29,72	0,64	0,27	0	0,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	35,96	14,23	113,6	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	4	2,8	13	0,22	0	0	0,22	0,02	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
Итого за 'Обед'		28,74	12,17	19,77	2,35	109,92	713,02	82,43	196	459,1	8,25	74,91	300,99	2,73	0,49	7,3	0,00	

Итого за день 52,39 25,23 38,09 2,69 190,63 1277,88 243 261,6 804,7 12,5 150,2 411,62 4,75 0,76 8,21 0,00

10 день

Завтрак

146	Картофельное пюре	200	4,07	0,91	6,34	0,00	28,90	187,39	47,47	37,87	110,9	1,38	28,38	57,44	0,24	0,16	13,84	0,00
99	Колбасы, биточки, шинцели	90	7,96	6,50	8,21	0,00	11,25	150,63	26,27	16,59	84,01	0,76	7,19	24,76	1,65	0,03	0,1	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
-	Сок яблочный	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	0,00

Итого за 'Завтрак'

15,31 7,40 14,99 0,24 76,30 498,07 93,74 66,66 228,4 5,27 35,57 82,2 2,42 0,24 17,94 0,00

Норма на завтрак

15,4-19,3 15,8-19,8 67,0-83,8 470,0-587,5 140,0-175,0 0,2-0,2 12,0-15,0

Обед

68	Суп-лапша домашняя	250	2,56	0,63	2,10	0,00	12,56	78,23	12,37	7,25	28,72	0,41	11,58	213,06	0,08	0,02	0,6	0,00
135	Биточки рубленые из птицы	90	12,22	8,75	11,84	0,00	7,08	183,60	28,13	11,3	79,1	0,75	21,46	63,05	0,47	0,03	0,17	0,00
-	Рис припущенный, сб. 2021	190	4,59	0,03	6,03	0,00	49,16	269,70	6,64	32,04	93,94	0,66	39,24	43,42	0,33	0,06	0,02	0,00
-	Кисель из концентрата на плодовых или яблочных экстрактах	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	4	2,8	13	0,22	0	0	0,22	0,02	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00

Итого за 'Обед'

22,87 9,42 20,48 0,52 111,66 714,51 62,11 67,49 262,2 3,27 72,27 319,84 1,52 0,19 0,79 0,00

Итого за день

38,18 16,82 35,48 0,76 187,95 1212,57 155,9 134,2 490,6 8,54 107,8 402,04 3,94 0,43 18,73 0,00