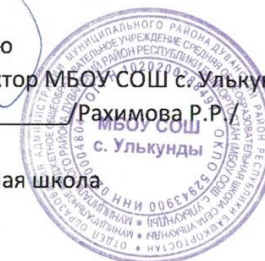


Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с. Улькунды

Рахимова Р.Р.  
с. Улькунды

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа  
с. Улькунды муниципального района Дуванский район Республики Башкортостан



## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ с 7-11 ЛЕТ**

**для обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов**



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ с. Ульиновская

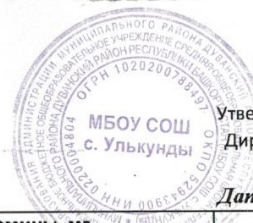
Директор МБОУ СОШ с. Ульиновская

Неделя I День I

ОВЗ с 1-4 класс

| № блюда | Прием пищи, Наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал           | Витамины, мг |              |               |              | Минеральные вещества, мг |               |              |               |
|---------|---------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|
|         |                                       |              | Б                   | Ж            | У             |                | В1           | С            | А             | Е            | Са                       | Mg            | Fe           | P             |
| 1       | 2                                     | 3            | 4                   | 5            | 6             | 7              | 8            | 9            | 10            | 11           | 12                       | 13            | 14           | 15            |
|         | <b>Завтрак</b>                        |              |                     |              |               |                |              |              |               |              |                          |               |              |               |
| 1.      | Макаронные изделия с тертым сыром     | 200          | 12,41               | 14,00        | 36,83         | 323,30         | 0,08         | 0,16         | 31,11         |              | 255,75                   | 21,70         | 1,00         | 55,06         |
| 2.      | Яйцо отварное                         | 1 шт         | 6,86                | 6,21         | 0,38          | 84,78          | 0,04         | 0,00         | 140,40        | 0,32         | 29,70                    | 6,48          | 1,35         | 103,68        |
| 3.      | Напиток из плодов шиповника           | 200          | 6,00                | 0,20         | 27,00         | 111,00         | 0,01         | 80,00        | 0,00          | 0,00         | 11,09                    | 2,96          | 0,57         | 0,00          |
| 4.      | Хлеб ржаной                           | 30           | 1,47                | 0,30         | 13,44         | 63,00          | 0,02         | 0,00         | 0,00          | 0,56         | 5,40                     | 6,00          | 0,87         | 30,82         |
| 5.      | Хлеб пшеничный                        | 20           | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02         | 0,00         | 0,00          | 0,24         | 4,00                     | 2,80          | 0,22         | 12,80         |
|         | <b>Всего за завтрак</b>               |              | <b>28,26</b>        | <b>20,87</b> | <b>87,49</b>  | <b>629,08</b>  | <b>0,17</b>  | <b>80,16</b> | <b>171,51</b> | <b>1,12</b>  | <b>305,94</b>            | <b>39,94</b>  | <b>4,01</b>  | <b>202,36</b> |
|         | <b>Обед</b>                           |              |                     |              |               |                |              |              |               |              |                          |               |              |               |
| 1.      | Салат из свеклы с растительным маслом | 60           | 0,80                | 4,95         | 3,97          | 63,00          | 0,01         | 1,11         | 0,70          |              | 20,76                    | 11,19         | 0,72         | 22,00         |
| 2.      | Рассольник ленинградский со сметаной  | 250          | 2,10                | 5,20         | 15,40         | 119,00         | 0,08         | 6,70         | 7,50          | 2,50         | 15,05                    | 22,50         | 0,84         | 1,95          |
| 3.      | Жаркое по-домашнему                   | 200          | 19,30               | 19,90        | 18,90         | 334,00         | 0,16         | 8,77         | 35,20         |              | 23,88                    | 48,35         | 3,59         | 230,00        |
| 4.      | Компот из смеси сухофруктов "С"       | 200          | 0,50                | 0,10         | 31,20         | 121,00         | 0,07         | 0,29         | 18,30         | 9,00         | 14,62                    | 8,50          | 0,92         | 50,00         |
| 5.      | Хлеб ржаной                           | 30           | 1,47                | 0,30         | 13,44         | 63,00          | 0,02         |              |               |              | 5,40                     | 6,00          | 0,87         |               |
| 6.      | Хлеб пшеничный                        | 20           | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02         |              |               |              | 4,00                     | 2,80          | 0,22         |               |
|         | <b>Всего за обед</b>                  |              | <b>25,69</b>        | <b>30,61</b> | <b>92,75</b>  | <b>747,00</b>  | <b>0,36</b>  | <b>16,87</b> | <b>61,70</b>  | <b>11,50</b> | <b>83,71</b>             | <b>99,34</b>  | <b>7,16</b>  | <b>303,95</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                  |              | <b>53,95</b>        | <b>51,48</b> | <b>180,24</b> | <b>1376,08</b> | <b>0,53</b>  | <b>97,03</b> | <b>233,21</b> | <b>12,62</b> | <b>389,65</b>            | <b>139,28</b> | <b>11,17</b> | <b>506,31</b> |

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ с. Улькунды



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ с. Улькунды

*[Signature]*

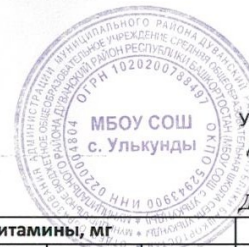
Неделя 1 День 2

ОВЗ с 1-4 класс

Дата

| № блюда | Прием пищи, Наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал           | Витамины, мг |              |               |             | Минеральные вещества, мг |               |              |               |
|---------|---------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|
|         |                                             |              | Б                   | Ж            | У             |                | В1           | С            | А             | Е           | Са                       | Mg            | Fe           | P             |
| 1       | 2                                           | 3            | 4                   | 5            | 6             | 7              | 8            | 9            | 10            | 11          | 12                       | 13            | 14           | 15            |
|         | <b>Завтрак</b>                              |              |                     |              |               |                |              |              |               |             |                          |               |              |               |
| 1.      | Каша гречневая рассыпчатая                  | 180/5        | 10,40               | 6,80         | 45,40         | 288,00         | 0,31         | 0,00         | 0,02          |             | 16,88                    | 159,54        | 5,47         | 250,20        |
| 2.      | Котлета рубленая из птицы с соусом молочным | 90/30        | 14,10               | 20,86        | 15,95         | 309,40         | 0,07         | 0,43         | 0,08          |             | 36,80                    | 22,48         | 1,64         |               |
| 3.      | Чай с сахаром                               | 200          | 0,10                | 0,00         | 9,10          | 35,00          | 0,00         | 0,04         | 0,30          | 0,00        | 0,26                     | 0,00          | 0,03         | 7,20          |
| 4.      | Хлеб ржаной                                 | 30           | 1,47                | 0,30         | 13,44         | 63,00          | 0,02         |              |               |             | 5,40                     | 6,00          | 0,87         |               |
| 5.      | Хлеб пшеничный                              | 20           | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02         |              |               |             | 4,00                     | 2,80          | 0,22         |               |
|         | <b>Всего за завтрак</b>                     |              | <b>27,59</b>        | <b>28,12</b> | <b>93,73</b>  | <b>742,40</b>  | <b>0,42</b>  | <b>0,47</b>  | <b>0,40</b>   | <b>0,00</b> | <b>63,34</b>             | <b>190,82</b> | <b>8,23</b>  | <b>257,40</b> |
|         | <b>Обед</b>                                 |              |                     |              |               |                |              |              |               |             |                          |               |              |               |
| 1.      | Винегрет овощной                            | 60           | 0,75                | 1,42         | 4,27          | 33,00          | 0,01         | 2,11         | 97,20         |             | 13,94                    | 9,70          | 0,40         | 29,00         |
| 2       | Суп картофельный с макаронными изделиями    | 250          | 2,70                | 2,50         | 18,80         | 111,00         | 0,08         | 6,60         | 0,01          | 0,00        | 13,38                    | 20,92         | 0,86         | 61,38         |
| 3.      | Плов из курицы                              | 200          | 19,60               | 28,30        | 31,60         | 466,00         | 0,07         | 0,66         | 147,00        | 0,55        | 22,30                    | 39,85         | 1,90         | 233,00        |
| 4.      | Кисель витаминизированный "Шиповниковый"    | 200          | 0,10                | 0,10         | 23,60         | 93,00          | 0,00         | 7,50         | 0,00          | 0,20        | 2,72                     | 0,00          | 0,12         | 10,00         |
| 5.      | Хлеб ржаной                                 | 30           | 1,47                | 0,30         | 13,44         | 63,00          | 0,02         |              |               |             | 5,40                     | 6,00          | 0,87         |               |
| 6.      | Хлеб пшеничный                              | 20           | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02         |              |               |             | 4,00                     | 2,80          | 0,22         |               |
|         | <b>Всего за обед</b>                        |              | <b>26,14</b>        | <b>32,78</b> | <b>101,55</b> | <b>813,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>16,87</b> | <b>244,21</b> | <b>0,75</b> | <b>61,74</b>             | <b>79,27</b>  | <b>4,37</b>  | <b>333,38</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                        |              | <b>53,73</b>        | <b>60,90</b> | <b>195,28</b> | <b>1555,40</b> | <b>0,62</b>  | <b>17,34</b> | <b>244,61</b> | <b>0,75</b> | <b>125,08</b>            | <b>270,09</b> | <b>12,60</b> | <b>590,78</b> |





МБОУ СОШ  
с. Улькунды

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с. Улькунды

Неделя 1 День 3

ОВЗ с 1-4 класс

Дата

| № блюда | Прием пищи, Наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал           | Витамины, мг |              |               |             | Минеральные вещества, мг |               |             |               |
|---------|-------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|
|         |                                                             |              | Б                   | Ж            | У             |                | В1           | С            | А             | Е           | Са                       | Mg            | Fe          | P             |
| 1       | 2                                                           | 3            | 4                   | 5            | 6             | 7              | 8            | 9            | 10            | 11          | 12                       | 13            | 14          | 15            |
|         | <b>Завтрак</b>                                              |              |                     |              |               |                |              |              |               |             |                          |               |             |               |
| 1.      | Десерт витаминный (морковь/яблоко/апельсин)                 | 40           | 0,44                | 1,06         | 3,73          | 27,09          | 0,01         | 1,25         | 0,34          |             | 9,36                     | 9,85          | 0,33        |               |
| 2.      | Запеканка из творога 9% со сгущенным молоком                | 180/15       | 13,61               | 17,10        | 30,42         | 362,20         | 0,06         | 0,50         | 85,95         |             | 240,03                   | 38,70         | 0,80        | 348,00        |
| 3.      | Чай с сахаром                                               | 200          | 0,10                | 0,00         | 9,10          | 35,00          | 0,00         | 0,04         | 0,30          |             | 0,26                     | 0,00          | 0,03        | 7,20          |
| 4.      | Хлеб ржаной                                                 | 30           | 1,47                | 0,30         | 13,44         | 63,00          | 0,02         |              |               |             | 5,40                     | 6,00          | 0,87        |               |
| 5.      | Хлеб пшеничный                                              | 20           | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02         |              |               |             | 4,00                     | 2,80          | 0,22        |               |
|         | <b>Всего за завтрак</b>                                     |              | <b>17,14</b>        | <b>18,62</b> | <b>66,53</b>  | <b>534,29</b>  | <b>0,11</b>  | <b>1,79</b>  | <b>86,59</b>  | <b>0,00</b> | <b>259,05</b>            | <b>57,35</b>  | <b>2,25</b> | <b>355,20</b> |
|         | <b>Обед</b>                                                 |              |                     |              |               |                |              |              |               |             |                          |               |             |               |
| 1.      | Салат картофельный с зеленым горошком и растительным маслом | 60           | 1,95                | 6,00         | 6,07          | 87,00          | 0,06         | 3,97         |               |             | 9,00                     | 11,62         | 0,48        |               |
| 2.      | Суп крестьянский с крупой и сметаной                        | 250          | 2,10                | 5,10         | 12,40         | 105,00         | 0,04         | 8,00         |               |             | 23,32                    | 17,18         | 0,64        |               |
| 3.      | Макаронные изделия отварные с маслом                        | 200/5        | 7,36                | 6,02         | 35,26         | 224,60         | 0,08         | 0,00         | 28,00         |             | 6,48                     | 28,16         | 1,48        | 49,56         |
| 4.      | Котлеты "Студенческие"                                      | 90           | 14,06               | 20,36        | 15,41         | 306,00         | 0,04         | 0,16         | 0,15          |             | 45,77                    | 27,29         | 1,72        |               |
| 5.      | Напиток яблочно-лимонный                                    | 200          | 0,20                | 0,20         | 22,80         | 92,00          | 0,01         | 3,12         |               |             | 10,03                    | 4,65          | 1,05        |               |
| 6.      | Хлеб ржаной                                                 | 30           | 1,47                | 0,30         | 13,44         | 63,00          | 0,02         |              |               |             | 5,40                     | 6,00          | 0,87        |               |
| 7.      | Хлеб пшеничный                                              | 20           | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02         |              |               |             | 4,00                     | 2,80          | 0,22        |               |
|         | <b>Всего за обед</b>                                        |              | <b>28,66</b>        | <b>38,14</b> | <b>115,22</b> | <b>924,60</b>  | <b>0,27</b>  | <b>15,25</b> | <b>28,15</b>  | <b>0,00</b> | <b>104,00</b>            | <b>97,70</b>  | <b>6,46</b> | <b>49,56</b>  |
|         | <b>Всего за день</b>                                        |              | <b>45,80</b>        | <b>56,76</b> | <b>181,75</b> | <b>1458,89</b> | <b>0,38</b>  | <b>17,04</b> | <b>114,74</b> | <b>0,00</b> | <b>363,05</b>            | <b>155,05</b> | <b>8,71</b> | <b>404,76</b> |



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ с. Улькунды

Неделя I День 4

ОВЗ с 1-4 класс

| № блюда | Прием пищи, Наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал           | Витамины, мг |              |              |             | Минеральные вещества, мг |               |              |               |
|---------|---------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|
|         |                                             |              | Б                   | Ж            | У             |                | В1           | С            | А            | Е           | Са                       | Mg            | Fe           | P             |
| 1       | 2                                           | 3            | 4                   | 5            | 6             | 7              | 8            | 9            | 10           | 11          | 12                       | 13            | 14           | 15            |
|         | <b>Завтрак</b>                              |              |                     |              |               |                |              |              |              |             |                          |               |              |               |
| 1.      | Рыба тушеная в томате с овощами             | 150          | 23,20               | 11,60        | 4,70          | 216,00         | 0,21         | 2,53         |              |             | 30,19                    | 41,66         | 0,97         |               |
| 2.      | Каша рисовая рассыпчатая                    | 180/5        | 4,30                | 4,70         | 44,10         | 240,00         | 0,04         | 0,00         |              |             | 5,48                     | 29,94         | 0,62         |               |
| 3.      | Какао с молоком                             | 200          | 3,60                | 3,30         | 13,70         | 98,00          | 0,03         | 0,52         | 17,25        |             | 110,37                   | 26,97         | 0,88         | 130,00        |
| 4.      | Хлеб ржаной                                 | 30           | 1,47                | 0,30         | 13,44         | 63,00          | 0,02         |              |              |             | 5,40                     | 6,00          | 0,87         |               |
| 5.      | Хлеб пшеничный                              | 20           | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02         |              |              |             | 4,00                     | 2,80          | 0,22         |               |
|         | <b>Всего за завтрак</b>                     |              | <b>34,09</b>        | <b>20,06</b> | <b>85,78</b>  | <b>664,00</b>  | <b>0,32</b>  | <b>3,05</b>  | <b>17,25</b> | <b>0,00</b> | <b>155,44</b>            | <b>107,37</b> | <b>3,56</b>  | <b>130,00</b> |
|         | <b>Обед</b>                                 |              |                     |              |               |                |              |              |              |             |                          |               |              |               |
| 1.      | Салат "Здоровье"                            | 60           | 0,90                | 3,07         | 4,35          | 48,00          | 0,03         | 4,03         |              |             | 14,96                    | 11,37         | 0,50         |               |
| 2.      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной    | 250          | 1,70                | 5,00         | 11,60         | 97,00          | 0,04         | 7,94         | 0,18         | 0,38        | 28,94                    | 20,97         | 0,95         | 92,50         |
| 3.      | Каша гречневая рассыпчатая с мясом отварным | 180          | 19,30               | 6,82         | 42,56         | 284,00         | 5,24         | 0,22         | 0,00         |             | 18,34                    | 136,69        | 5,20         |               |
| 4.      | Чай с сахаром                               | 200          | 0,10                | 0,00         | 9,10          | 35,00          | 0,00         | 0,04         | 0,30         |             | 0,26                     | 0,00          | 0,03         | 7,20          |
| 5.      | Хлеб ржаной                                 | 30           | 1,47                | 0,30         | 13,44         | 63,00          | 0,02         |              |              |             | 5,40                     | 6,00          | 0,87         |               |
| 6.      | Хлеб пшеничный                              | 20           | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02         |              |              |             | 4,00                     | 2,80          | 0,22         |               |
|         | <b>Всего за обед</b>                        |              | <b>24,99</b>        | <b>15,35</b> | <b>90,89</b>  | <b>574,00</b>  | <b>5,35</b>  | <b>12,23</b> | <b>0,48</b>  | <b>0,38</b> | <b>71,90</b>             | <b>177,83</b> | <b>7,77</b>  | <b>99,70</b>  |
|         | <b>Всего за день</b>                        |              | <b>59,08</b>        | <b>35,41</b> | <b>176,67</b> | <b>1238,00</b> | <b>5,67</b>  | <b>15,28</b> | <b>17,73</b> | <b>0,38</b> | <b>227,34</b>            | <b>285,20</b> | <b>11,33</b> | <b>229,70</b> |

Дата



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с. Улыкунды

*[Handwritten signature]*

Неделя 1 День 5

ОВЗ с 1-4 класс

Дата

| № блюда | Прием пищи, Наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал           | Витамины, мг |              |              |             | Минеральные вещества, мг |               |             |               |
|---------|------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|
|         |                                          |              | Б                   | Ж            | У             |                | В1           | С            | А            | Е           | Са                       | Mg            | Fe          | P             |
| 1       | 2                                        | 3            | 4                   | 5            | 6             | 7              | 8            | 9            | 10           | 11          | 12                       | 13            | 14          | 15            |
|         | <b>Завтрак</b>                           |              |                     |              |               |                |              |              |              |             |                          |               |             |               |
| 1.      | Картофельное пюре с маслом               | 180/5        | 3,70                | 5,90         | 24,00         | 166,00         | 0,14         | 12,45        |              |             | 42,72                    | 34,08         | 1,24        |               |
| 2.      | Котлеты из говядины с соусом томатным    | 90/30        | 18,52               | 17,70        | 17,53         | 305,50         | 0,08         | 0,91         | 23,10        |             | 40,48                    | 34,20         | 1,75        | 164,40        |
| 3.      | Чай с сахаром                            | 200          | 0,10                | 0,00         | 9,10          | 35,00          | 0,00         | 0,04         | 0,30         |             | 0,26                     | 0,00          | 0,03        | 7,20          |
| 4.      | Хлеб ржаной                              | 30           | 1,47                | 0,30         | 13,44         | 63,00          | 0,02         |              |              |             | 5,40                     | 6,00          | 0,87        |               |
| 5.      | Хлеб пшеничный                           | 20           | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02         |              |              |             | 4,00                     | 2,80          | 0,22        |               |
|         | <b>Всего за завтрак</b>                  |              | <b>25,31</b>        | <b>24,06</b> | <b>73,91</b>  | <b>616,50</b>  | <b>0,26</b>  | <b>13,40</b> | <b>23,40</b> | <b>0,00</b> | <b>92,86</b>             | <b>77,08</b>  | <b>4,11</b> | <b>171,60</b> |
|         | <b>Обед</b>                              |              |                     |              |               |                |              |              |              |             |                          |               |             |               |
| 1.      | Свекла отварная                          | 60           | 0,80                | 2,70         | 4,60          | 45,60          | 0,01         | 2,28         | 0,70         |             | 19,00                    | 11,00         | 0,70        | 22,00         |
| 2.      | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 7,70                | 2,50         | 18,80         | 111,00         | 0,08         | 6,60         |              |             | 13,38                    | 20,92         | 0,86        |               |
| 3.      | Рыба запеченная с картофелем             | 200          | 17,80               | 13,50        | 15,00         | 255,00         | 49,50        | 0,60         |              |             | 49,50                    | 35,44         | 1,08        |               |
| 4.      | Напиток яблочно-лимонный                 | 200          | 0,20                | 0,20         | 22,80         | 92,00          | 0,01         | 3,12         |              |             | 10,03                    | 4,65          | 1,05        |               |
| 5.      | Хлеб ржаной                              | 30           | 1,47                | 0,30         | 13,44         | 63,00          | 0,02         |              |              |             | 5,40                     | 6,00          | 0,87        |               |
| 6.      | Хлеб пшеничный                           | 20           | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02         |              |              |             | 4,00                     | 2,80          | 0,22        |               |
|         | <b>Всего за обед</b>                     |              | <b>24,49</b>        | <b>19,36</b> | <b>84,48</b>  | <b>613,60</b>  | <b>49,64</b> | <b>12,60</b> | <b>0,70</b>  | <b>0,00</b> | <b>101,31</b>            | <b>80,81</b>  | <b>4,78</b> | <b>22,00</b>  |
|         | <b>Всего за день</b>                     |              | <b>49,80</b>        | <b>43,42</b> | <b>158,39</b> | <b>1230,10</b> | <b>49,90</b> | <b>26,00</b> | <b>24,10</b> | <b>0,00</b> | <b>194,17</b>            | <b>157,89</b> | <b>8,89</b> | <b>193,60</b> |



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ с. Улькунды



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ с. Улькунды

*[Signature]*

Неделя II День I

ОВЗ с 1-4 класс

Дата

| № блюда | Прием пищи, Наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества, г |               |               | Ккал           | Витамины, мг |              |               |             | Минеральные вещества, мг |              |             |               |
|---------|-------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------|--------------|-------------|---------------|
|         |                                                             |              | Б                   | Ж             | У             |                | В1           | С            | А             | Е           | Са                       | Mg           | Fe          | P             |
| 1       | 2                                                           | 3            | 4                   | 5             | 6             | 7              | 8            | 9            | 10            | 11          | 12                       | 13           | 14          | 15            |
|         | <b>Завтрак</b>                                              |              |                     |               |               |                |              |              |               |             |                          |              |             |               |
| 1.      | Каша "Дружба"                                               | 200          | 5,00                | 76,90         | 23,90         | 178,00         | 0,07         | 0,53         | 33,25         |             | 115,00                   | 27,00        | 0,50        | 123,00        |
| 2.      | Омлет натуральный                                           | 90           | 8,70                | 14,45         | 1,55          | 171,00         | 0,04         | 0,13         | 54,40         | 0,24        | 60,13                    | 10,08        | 1,49        | 23,40         |
| 3.      | Напиток яблочно-лимонный                                    | 200          | 0,20                | 0,20          | 22,80         | 92,00          | 0,01         | 3,12         |               |             | 10,03                    | 4,65         | 1,05        |               |
| 4.      | Сыр порционный                                              | 15           | 3,50                | 4,40          | 0,00          | 53,70          | 0,01         | 0,10         | 39,00         |             | 132,00                   | 5,00         | 0,20        | 75,00         |
| 5.      | Хлеб ржаной                                                 | 30           | 1,47                | 0,30          | 13,44         | 63,00          | 0,02         |              |               |             | 5,40                     | 6,00         | 0,87        |               |
| 6.      | Хлеб пшеничный                                              | 20           | 1,52                | 0,16          | 9,84          | 47,00          | 0,02         |              |               |             | 4,00                     | 2,80         | 0,22        |               |
|         | <b>Всего за завтрак</b>                                     |              | <b>20,39</b>        | <b>96,41</b>  | <b>71,53</b>  | <b>604,70</b>  | <b>0,17</b>  | <b>3,88</b>  | <b>126,65</b> | <b>0,24</b> | <b>326,56</b>            | <b>55,53</b> | <b>4,33</b> | <b>221,40</b> |
|         | <b>Обед</b>                                                 |              |                     |               |               |                |              |              |               |             |                          |              |             |               |
| 1.      | Салат картофельный с зеленым горошком и растительным маслом | 60           | 1,92                | 6,00          | 6,06          | 87,00          | 0,06         | 3,97         |               |             | 7,78                     | 11,62        | 0,48        |               |
| 2.      | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной                | 250          | 1,70                | 5,60          | 8,40          | 91,00          | 0,05         | 12,00        | 0,01          | 0,00        | 31,82                    | 19,09        | 0,70        | 68,60         |
| 3.      | Каша рисовая рассыпчатая с овощами и куриным филе           | 180          | 17,03               | 22,07         | 28,44         | 383,40         | 0,05         | 0,59         | 0,00          |             | 18,28                    |              | 1,54        |               |
| 4.      | Чай с сахаром                                               | 200          | 0,10                | 0,00          | 9,10          | 35,00          | 0,00         | 0,04         | 0,30          |             | 0,26                     | 0,00         | 0,03        | 7,20          |
| 5.      | Хлеб ржаной                                                 | 30           | 1,47                | 0,30          | 13,44         | 63,00          | 0,02         |              |               |             | 5,40                     | 6,00         | 0,87        |               |
| 6.      | Хлеб пшеничный                                              | 20           | 1,52                | 0,16          | 9,84          | 47,00          | 0,02         |              |               |             | 4,00                     | 2,80         | 0,22        |               |
|         | <b>Всего за обед</b>                                        |              | <b>23,74</b>        | <b>34,13</b>  | <b>75,28</b>  | <b>706,40</b>  | <b>0,20</b>  | <b>16,60</b> | <b>0,31</b>   | <b>0,00</b> | <b>67,54</b>             | <b>39,51</b> | <b>3,84</b> | <b>75,80</b>  |
|         | <b>Всего за день</b>                                        |              | <b>44,13</b>        | <b>130,54</b> | <b>146,81</b> | <b>1311,10</b> | <b>0,37</b>  | <b>20,48</b> | <b>126,96</b> | <b>0,24</b> | <b>394,10</b>            | <b>95,04</b> | <b>8,17</b> | <b>297,20</b> |



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ с. Улькунды

*[Signature]*

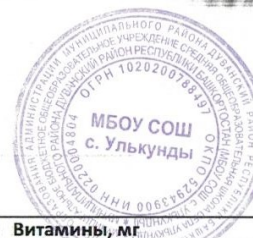
Неделя II День 2

ОВЗ с 1-4 класс

Дата

| № блюда | Прием пищи, Наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал           | Витамины, мг |              |               |             | Минеральные вещества, мг |               |              |               |
|---------|------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|
|         |                                          |              | Б                   | Ж            | У             |                | В1           | С            | А             | Е           | Са                       | Mg            | Fe           | P             |
| 1       | 2                                        | 3            | 4                   | 5            | 6             | 7              | 8            | 9            | 10            | 11          | 12                       | 13            | 14           | 15            |
|         | <b>Завтрак</b>                           |              |                     |              |               |                |              |              |               |             |                          |               |              |               |
| 1.      | Плов из курицы                           | 200          | 19,60               | 28,30        | 31,60         | 466,00         | 0,07         | 0,66         | 147,00        | 0,55        | 22,30                    | 39,85         | 1,90         | 233,00        |
| 2.      | Кисель витаминизированный "Шиповниковый" | 200          | 0,10                | 0,10         | 23,60         | 93,00          | 0,00         | 7,50         |               |             | 2,72                     | 0,00          | 0,12         |               |
| 3.      | Хлеб ржаной                              | 30           | 1,47                | 0,30         | 13,44         | 63,00          | 0,02         |              |               |             | 5,40                     | 6,00          | 0,87         |               |
| 4.      | Хлеб пшеничный                           | 20           | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02         |              |               |             | 4,00                     | 2,80          | 0,22         |               |
| 5.      | Сок                                      | 200          | 1,00                | 0,20         | 20,20         | 92,00          | 0,02         | 4,00         |               |             | 14,00                    | 8,00          | 2,80         | 14,00         |
|         | <b>Всего за завтрак</b>                  |              | <b>22,69</b>        | <b>28,86</b> | <b>78,48</b>  | <b>669,00</b>  | <b>0,11</b>  | <b>8,16</b>  | <b>147,00</b> | <b>0,55</b> | <b>34,42</b>             | <b>48,65</b>  | <b>3,11</b>  | <b>233,00</b> |
|         | <b>Обед</b>                              |              |                     |              |               |                |              |              |               |             |                          |               |              |               |
| 1.      | Салат "Мозайка"                          | 60           | 0,84                | 5,04         | 4,92          | 68,40          | 0,01         | 3,30         |               |             | 6,63                     | 5,01          | 3,21         |               |
| 2.      | Уха с крупой                             | 250          | 8,90                | 2,20         | 13,80         | 112,00         | 0,10         | 4,94         |               |             | 18,64                    | 23,98         | 0,84         |               |
| 3.      | Рагу овощное                             | 150          | 2,29                | 11,00        | 14,44         | 166,00         | 0,07         | 8,67         | 31,00         |             | 23,90                    | 27,80         | 0,98         | 61,80         |
| 4.      | Котлеты из говядины                      | 90           | 14,00               | 10,39        | 14,10         | 205,80         | 0,09         | 0,21         | 25,87         |             | 39,40                    | 28,91         | 1,35         | 149,70        |
| 5.      | Чай с сахаром                            | 200          | 0,10                | 0,00         | 9,10          | 35,00          | 0,00         | 0,04         | 0,30          |             | 0,26                     | 0,00          | 0,03         | 7,20          |
| 6.      | Хлеб ржаной                              | 30           | 1,47                | 0,30         | 13,44         | 63,00          | 0,02         |              |               |             | 5,40                     | 6,00          | 0,87         |               |
| 7.      | Хлеб пшеничный                           | 20           | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02         |              |               |             | 4,00                     | 2,80          | 0,22         |               |
|         | <b>Всего за обед</b>                     |              | <b>29,12</b>        | <b>29,09</b> | <b>79,64</b>  | <b>697,20</b>  | <b>0,31</b>  | <b>17,16</b> | <b>57,17</b>  | <b>0,00</b> | <b>98,23</b>             | <b>94,50</b>  | <b>7,50</b>  | <b>218,70</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                     |              | <b>51,81</b>        | <b>57,95</b> | <b>158,12</b> | <b>1366,20</b> | <b>0,42</b>  | <b>25,32</b> | <b>204,17</b> | <b>0,55</b> | <b>132,65</b>            | <b>143,15</b> | <b>10,61</b> | <b>451,70</b> |





Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с. Улыкунды

Дата

Неделя II День 3

ОВЗ с 1-4 класс

| № блюда | Прием пищи, Наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал           | Витамины, мг |              |              |             | Минеральные вещества, мг |               |              |               |
|---------|------------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|
|         |                                                |              | Б                   | Ж            | У             |                | В1           | С            | А            | Е           | Са                       | Mg            | Fe           | Р             |
| 1       | 2                                              | 3            | 4                   | 5            | 6             | 7              | 8            | 9            | 10           | 11          | 12                       | 13            | 14           | 15            |
|         | <b>Завтрак</b>                                 |              |                     |              |               |                |              |              |              |             |                          |               |              |               |
| 1.      | Макаронные изделия отварные с маслом           | 200/5        | 7,36                | 6,02         | 35,26         | 224,60         | 0,08         | 0,00         | 28,00        |             | 6,48                     | 28,16         | 1,48         | 49,56         |
| 2.      | Куриное филе тушеное с овощами                 | 90           | 20,43               | 26,34        | 3,36          | 333,00         | 0,06         | 0,69         |              |             | 288,00                   |               | 1,26         |               |
| 3.      | Чай с сахаром                                  | 200          | 0,10                | 0,00         | 9,10          | 35,00          | 0,00         | 0,04         | 0,30         |             | 0,26                     | 0,00          | 0,03         | 7,20          |
| 4.      | Хлеб ржаной                                    | 30           | 1,47                | 0,30         | 13,44         | 63,00          | 0,02         |              |              |             | 5,40                     | 6,00          | 0,87         |               |
| 5.      | Хлеб пшеничный                                 | 20           | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02         |              |              |             | 4,00                     | 2,80          | 0,22         |               |
|         | <b>Всего за завтрак</b>                        |              | <b>30,88</b>        | <b>32,82</b> | <b>71,00</b>  | <b>702,60</b>  | <b>0,18</b>  | <b>0,73</b>  | <b>28,30</b> | <b>0,00</b> | <b>304,14</b>            | <b>36,96</b>  | <b>3,86</b>  | <b>56,76</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                    |              |                     |              |               |                |              |              |              |             |                          |               |              |               |
| 1.      | Салат "Осень" картофель/морковь/ябл./кукуруза) | 60           | 1,35                | 1,74         | 14,10         | 147,00         | 0,01         | 2,37         |              |             | 38,70                    |               | 1,53         |               |
| 2.      | Суп крестьянский с крупой и сметаной           | 250          | 2,10                | 5,10         | 12,40         | 105,00         | 0,04         | 8,00         |              |             | 23,32                    | 17,18         | 0,64         |               |
| 3.      | Гуляш из отварной говядины                     | 90           | 12,63               | 12,78        | 2,88          | 173,10         | 0,03         | 1,13         | 25,60        |             | 11,25                    | 17,78         | 1,76         | 133,00        |
| 4.      | Картофельное пюре                              | 180/5        | 3,70                | 5,90         | 24,00         | 166,00         | 0,14         | 12,45        |              |             | 42,72                    | 34,08         | 1,24         |               |
| 5.      | Чай с сахаром                                  | 200          | 0,10                | 0,00         | 9,10          | 35,00          | 0,00         | 0,04         | 0,30         |             | 0,26                     | 0,00          | 0,03         | 7,20          |
| 6.      | Хлеб ржаной                                    | 30           | 1,47                | 0,30         | 13,44         | 63,00          | 0,02         |              |              |             | 5,40                     | 6,00          | 0,87         |               |
| 7.      | Хлеб пшеничный                                 | 20           | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02         |              |              |             | 4,00                     | 2,80          | 0,22         |               |
|         | <b>Всего за обед</b>                           |              | <b>22,87</b>        | <b>25,98</b> | <b>85,76</b>  | <b>736,10</b>  | <b>0,26</b>  | <b>23,99</b> | <b>25,90</b> | <b>0,00</b> | <b>125,65</b>            | <b>77,84</b>  | <b>6,29</b>  | <b>140,20</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                           |              | <b>53,75</b>        | <b>58,80</b> | <b>156,76</b> | <b>1438,70</b> | <b>0,44</b>  | <b>24,72</b> | <b>54,20</b> | <b>0,00</b> | <b>429,79</b>            | <b>114,80</b> | <b>10,15</b> | <b>196,96</b> |



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ с. Улькунды

Неделя II День 4

ОВЗ с 1-4 класс

Дата

| № блюда | Прием пищи, Наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал           | Витамины, мг |              |              |             | Минеральные вещества, мг |               |              |              |
|---------|---------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|
|         |                                             |              | Б                   | Ж            | У             |                | В1           | С            | А            | Е           | Са                       | Mg            | Fe           | P            |
| 1       | 2                                           | 3            | 4                   | 5            | 6             | 7              | 8            | 9            | 10           | 11          | 12                       | 13            | 14           | 15           |
|         | <b>Завтрак</b>                              |              |                     |              |               |                |              |              |              |             |                          |               |              |              |
| 1.      | Каша гречневая рассыпчатая с мясом отварным | 180          | 19,30               | 6,82         | 42,56         | 284,00         | 1,16         | 0,22         | 0,00         |             | 18,34                    | 136,69        | 5,20         |              |
| 2.      | Кофейный напиток с молоком                  | 200          | 3,80                | 3,50         | 11,20         | 91,20          | 0,03         | 0,52         | 13,29        |             | 111,00                   | 30,70         | 1,10         |              |
| 3.      | Сыр порционный                              | 15           | 3,50                | 4,40         | 0,00          | 53,70          | 0,01         | 0,10         | 39,00        |             | 132,00                   | 5,00          | 0,20         | 75,00        |
| 4.      | Хлеб ржаной                                 | 30           | 1,47                | 0,30         | 13,44         | 63,00          | 0,02         |              |              |             | 5,40                     | 6,00          | 0,87         |              |
| 5.      | Хлеб пшеничный                              | 20           | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02         |              |              |             | 4,00                     | 2,80          | 0,22         |              |
|         | <b>Всего за завтрак</b>                     |              | <b>29,59</b>        | <b>15,18</b> | <b>77,04</b>  | <b>538,90</b>  | <b>1,24</b>  | <b>0,84</b>  | <b>52,29</b> | <b>0,00</b> | <b>270,74</b>            | <b>181,19</b> | <b>7,59</b>  | <b>75,00</b> |
|         | <b>Обед</b>                                 |              |                     |              |               |                |              |              |              |             |                          |               |              |              |
| 1.      | Салат "Здоровье"                            | 60           | 0,90                | 3,06         | 4,32          | 48,00          | 0,03         | 4,03         |              |             | 14,96                    | 11,37         | 0,50         |              |
| 2.      | Суп картофельный с бобовыми и гречками      | 250          | 7,90                | 4,30         | 31,50         | 199,00         | 0,22         | 4,66         |              |             | 32,23                    | 39,84         | 2,30         |              |
| 3.      | Каша перловая рассыпчатая                   | 150          | 4,60                | 3,60         | 34,60         | 180,00         | 0,08         | 8,48         |              |             | 69,56                    | 53,90         | 1,57         |              |
| 4.      | Фрикадельки из кур в томатном соусе         | 90/30        | 9,27                | 11,43        | 5,46          | 160,90         | 0,05         | 0,10         |              |             | 29,16                    |               | 1,09         |              |
| 5.      | Чай с сахаром                               | 200          | 0,10                | 0,00         | 9,10          | 35,00          | 0,00         | 0,04         | 0,30         |             | 0,26                     | 0,00          | 0,03         | 7,20         |
| 6.      | Хлеб ржаной                                 | 30           | 1,47                | 0,30         | 13,44         | 63,00          | 0,02         |              |              |             | 5,40                     | 6,00          | 0,87         |              |
| 7.      | Хлеб пшеничный                              | 20           | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02         |              |              |             | 4,00                     | 2,80          | 0,22         |              |
|         | <b>Всего за обед</b>                        |              | <b>25,76</b>        | <b>22,85</b> | <b>108,26</b> | <b>732,90</b>  | <b>0,42</b>  | <b>17,31</b> | <b>0,30</b>  | <b>0,00</b> | <b>155,57</b>            | <b>113,91</b> | <b>6,58</b>  | <b>7,20</b>  |
|         | <b>Всего за день</b>                        |              | <b>55,35</b>        | <b>38,03</b> | <b>185,30</b> | <b>1271,80</b> | <b>1,66</b>  | <b>18,15</b> | <b>52,59</b> | <b>0,00</b> | <b>426,31</b>            | <b>295,10</b> | <b>14,17</b> | <b>82,20</b> |



Утверждаю

МБОУ СОШ с. Улькунды  
Директор МБОУ СОШ с. Улькунды

Дата

Неделя II День 5

ОВЗ с 1-4 класс

| № блюда | Прием пищи, Наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |               | Ккал           | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |             |              |
|---------|------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|
|         |                                          |              | Б                   | Ж            | У             |                | В1           | С            | А           | Е           | Са                       | Mg            | Fe          | P            |
| 1       | 2                                        | 3            | 4                   | 5            | 6             | 7              | 8            | 9            | 10          | 11          | 12                       | 13            | 14          | 15           |
|         | <b>Завтрак</b>                           |              |                     |              |               |                |              |              |             |             |                          |               |             |              |
| 1.      | Картофельное пюре с маслом               | 180/5        | 3,70                | 5,90         | 24,00         | 166,00         | 0,14         | 12,45        |             |             | 42,72                    | 34,08         | 1,24        |              |
| 2.      | Котлеты "Студенческие"                   | 90           | 12,50               | 18,10        | 13,70         | 272,00         | 0,04         | 0,12         | 0,15        |             | 40,69                    | 24,26         | 1,53        |              |
| 3.      | Чай с сахаром                            | 200          | 0,10                | 0,00         | 9,10          | 35,00          | 0,00         | 0,04         | 0,30        |             | 0,26                     | 0,00          | 0,03        | 7,20         |
| 4.      | Хлеб ржаной                              | 30           | 1,47                | 0,30         | 13,44         | 63,00          | 0,02         |              |             |             | 5,40                     | 6,00          | 0,87        |              |
| 5.      | Хлеб пшеничный                           | 20           | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02         |              |             |             | 4,00                     | 2,80          | 0,22        |              |
|         | <b>Всего за завтрак</b>                  |              | <b>19,29</b>        | <b>24,46</b> | <b>70,08</b>  | <b>583,00</b>  | <b>0,22</b>  | <b>12,61</b> | <b>0,45</b> | <b>0,00</b> | <b>93,07</b>             | <b>67,14</b>  | <b>3,89</b> | <b>7,20</b>  |
|         | <b>Обед</b>                              |              |                     |              |               |                |              |              |             |             |                          |               |             |              |
| 1.      | Свекла отварная                          | 60           | 0,80                | 2,70         | 4,60          | 45,60          | 0,01         | 2,28         | 0,70        |             | 19,00                    | 11,00         | 0,70        | 22,00        |
| 2.      | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 2,70                | 2,50         | 18,80         | 111,00         | 0,08         | 6,60         |             |             | 13,38                    | 20,92         | 0,86        |              |
| 3.      | Каша рисовая рассыпчатая                 | 180/5        | 4,30                | 4,70         | 44,10         | 240,00         | 0,04         | 0,00         |             |             | 5,48                     | 29,94         | 0,62        |              |
| 4.      | Рыба тушеная в томате с овощами          | 150          | 23,20               | 11,60        | 4,70          | 216,00         | 0,21         | 2,53         |             |             | 30,19                    | 41,66         | 0,97        |              |
| 5.      | Чай с сахаром                            | 200          | 0,10                | 0,00         | 9,10          | 35,00          | 0,00         | 0,04         | 0,30        |             | 0,26                     | 0,00          | 0,03        | 7,20         |
| 6.      | Хлеб ржаной                              | 30           | 1,47                | 0,30         | 13,44         | 63,00          | 0,02         |              |             |             | 5,40                     | 6,00          | 0,87        |              |
| 7.      | Хлеб пшеничный                           | 20           | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02         |              |             |             | 4,00                     | 2,80          | 0,22        |              |
|         | <b>Всего за обед</b>                     |              | <b>34,09</b>        | <b>21,96</b> | <b>104,58</b> | <b>757,60</b>  | <b>0,38</b>  | <b>11,45</b> | <b>1,00</b> | <b>0,00</b> | <b>77,71</b>             | <b>112,32</b> | <b>4,27</b> | <b>29,20</b> |
|         | <b>Всего за день</b>                     |              | <b>53,38</b>        | <b>46,42</b> | <b>174,66</b> | <b>1340,60</b> | <b>0,60</b>  | <b>24,06</b> | <b>1,45</b> | <b>0,00</b> | <b>170,78</b>            | <b>179,46</b> | <b>8,16</b> | <b>36,40</b> |