



Утверждаю
Директор школы
В.В. Ломакина
Приказ № _____ от _____ г.

**Примерное десятидневное меню
на 2023-2024 учебный год
для детей с ОВЗ**

рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

I неделя понедельник

Завтрак

223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	30.69	23.22	58.80	567.00	0.13	0.99	136.50	0.87	410.73	451.83	55.77	1.35
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55

Обед

24	Салат зеленый с помидорами	100	0,6	3,66	2,82	46,8	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
102	Суп гороховый	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
268	Биточки(мясо птицы)	100	10,88	20,32	14,56	284,8	0,09	0,03	33,75	11,06	37,13	194,13	31,38	1,63
309	Овощное рагу	200	2,1	12,3	15,75	181,5	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	29	116,6	0,1	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22

I неделя вторник

Завтрак

243	Сардельки отварные со сливочным маслом	120	12.48	27.58	1.51	306.25	0.04	-	43.44	0.54	30.41	145.52	17.38	1.94
204	Макароньы отварные с сыром	180	12.18	14.33	30.70	300.96	0.07	0.16	86.40	0.96	265.68	181.87	18.29	1.10
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	-	152.20	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55

Обед

71	Огурцы свежие в нарезке	80	0,48	0	0	2,04	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
82	Борщ со сметаной	250	1,83	4,9	11,75	123	0,06	12,88	0	3	43,13	66,29	32,75	1,48
125	Картофель отварной запеченный	200	2,85	6,6	22,2	159	1,54	4,99	44,09	0,2	50,87	102,34	35,31	1,14
350	Кисель из ягод(свежих)	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36066	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22

I неделя среда

Завтрак

181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	1.17	58.00	0.52	134.07	118.19	20.30	0.50
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55

Обед

24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	100	0,56	3,69	2,87	70,55	0,07	30,14	0	5,24	41,2	43,79	27,82	1,22
115	Суп рисовый с картофелем	250	3	2,66	15,63	210,75	404,8	,86	99,2	0,08	35,2	87,2	32	1,6
245	Котлета (мясо птицы)	120	11.84	15.52	17.76	257.6	0.5	34.33	0	1.98	44.4	347.61	69.32	5.44
309	Макаронные изделия отварные	200	10,17	7,49	28,43	201,4	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1

357	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,32	0	38,04	153,4	0	0,41	0,08	0	9,74	15,97	7,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22

1 неделя четверг

Завтрак

70	Овощи соленые (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	8,00	0,02	2,80	-	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48
278	Тефтели из говядины 1-й вариант	120	8,87	9,83	11,70	171,28	0,06	0,85	39,00	0,60	43,90	106,69	21,60	0,96
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	-	-	0,73	17,78	244,72	163,00	5,47
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55

Обед

71	Помидор свежий в нарезке	100	0,72	0,12	2,76	15,6	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
88	Щи из свежей капусты	250	8,4	9,3	11,8	181	35,6	633	40,5	66	82,5	1,26	0,03	1,17
265	Плов из птицы	180	23,09	51,56	17,31	589,26	0,48	1,56	122,24	6,8	15,15	213,02	48,36	2,21
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	116,2	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22

1 неделя пятница

Завтрак

243	Сосиски отварные со сливочным маслом	120	12,11	33,92	0,54	357,82	0,19	-	43,63	0,54	40,37	176,72	21,82	1,97
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	180	7,58	5,40	46,62	265,50	0,14	-	-	1,25	28,86	190,76	41,06	3,23
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	-	152,20	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55

Обед

59	Салат из моркови с яблоком с р/м	100	1,32	0,24	14,52	66	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,28	5,03	17	122,25	0,13	0,63	29,25	0,38	246,63	208,63	31,13	0,63
255	Печень по - строгановски	100	21,76	16,8	6,08	262,4	163,2	0,51	300,8	1,04	58,72	160,8	11,6	3,42
312	Пюре картофельное	200	3,12	5,1	18,57	132,6	1,54	4,99	44,09	0,2	50,87	102,34	35,31	1,14
350	Кисель из ягод свежих	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22

2 неделя понедельник

Завтрак

184	Крупеник гречневый с маслом сливочным	210	19,06	19,32	46,66	442,00	0,20	0,16	81,80	2,22	120,62	317,02	127,56	4,72
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
ПР	Пряник	40	9,60	5,60	155,40	271,60	0,04	0,06	22,00	4,70	19,20	37,40	11,20	1,32
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55

Обед

71	Овощи свежие в нарезке	100	1,34	0	3,01	21,71	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
99	Суп овощной со сметаной	250	1,75	4,93	14,25	108,25	404,8	0,86	99,2	0,08	35,2	87,2	32	1,6
278	Тефтели мясные	100	21,32	9,93	0,87	178,12	0,1	1,25	25	1,5	18,43	274,13	33,6	4,18
305	Рис пропущенный	180	3,6	4,76	39,3	214,35	0,04	0	35,91	0,8				

342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	116,2	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22

2 неделя вторник

Завтрак

304	Плов	220	4.38	6.44	44.02	251.64	0.04	-	-	0.34	1.64	73.14	19.61	0.64
ПР	Хлебобулочные изделия	80	9.04	2.32	33.94	193.00	0.13	0.08	-	1.71	121.60	134.10	37.10	1.09
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55

Обед

18	Салат зеленый с огурцом с р/м	100	0,6	3,6	1098	42,6	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
96	Рассольник по-ленинградски	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
232	Филе минтая, запеченная с картофелем по-русски	250	14,8	15,2	20	276	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
389	Сок фруктовый (овощной)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22

2 неделя среда

Завтрак

182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	220	2.10	10.72	43.40	291.00	0.06	1.17	58.00	0.21	130.39	138.14	30.12	0.50
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	-	152.20	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55

Обед

49	Салат витаминный	100	1,0	3,7	6,0	60,6	9,6	169,2	28,8	16,8	50,4	72,6	0	0,07
82	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,14	3,08	10,78	73,24	7,13	0,56	82,5	7,15	14,3	0,78	1,15	0,4
268	Котлеты (птицы)	100	11,84	15,52	17,76	257,6	0,5	34,33	0	1,98	44,4	347,61	69,32	5044
309	Макаронные изделия отварные	200	10,17	7,49	28,43	201,4	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22

2 неделя четверг

Завтрак

70	Овощи соленые (огурцы)	80	0.64	0.08	1.36	8.00	0.02	2.80	-	0.08	18.40	19.20	11.20	0.48
210	Омлет натуральный	250	23.24	41.38	4.40	482.76	0.18	0.43	540.95	1.25	171.81	376.29	26.90	4.40
ПР	Хлебобулочные изделия	80	9.04	2.32	33.94	193.00	0.13	0.08	-	1.71	121.60	134.10	37.10	1.09
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55

Обед

71	Огурцы в нарезке	100	0,72	0,12	2,76	15,6	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
259	Жаркое по-домашнему	250	19,45	21,36	16,2	335	0,5	34,33	0	1,98	44,4	347,61	69,32	5,44

350	Кисель из ягод свежих	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
2 неделя пятница														
<i>Завтрак</i>														
288	Птица отварная с маслом сливочным	120	28.18	30.98	0.58	393.60	0.05	2.83	117.84	1.22	67.20	200.40	24.34	2.28
310	Картофель отварной	180	3.43	5.18	27.61	170.82	0.18	25.20	-	0.24	17.57	95.68	35.20	1.39
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
<i>Обед</i>														
59	Салат из моркови с яблоком с р/м	100	1,32	0,24	14,52	66	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
101	Суп рыбный	250	10,56	10,35	16,41	200,98	0,14	8,6	18,75	1,1	39,56	219,63	57,56	1,56
	Бифштекс рубленый	100	9,8	13,6	0	162	0,4	0	0	0,8	20	283	34	3,6
302	Гречка отварная рассыпчатая	250	8,88	4,09	39,74	231,28	0,2	0	0	0	14,57	209,48	139,65	5
357	Компот из сухих плодов (шиповник)	200	0,32	0	38,04	153,4	0	0,41	0,08	0	9,74	15,97	7,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22