

Согласовано:
Директором МБОУ «СОШ № 3» ПГО



Утверждаю:
ИП Дьяченко А.В.
Дьяченко А.В.

*Примерное десятидневное меню для детей ОВЗ.
с 1 по 4 класс
(завтрак и обед)
Возрастная группа до 10 лет*

2023-2024 учебный год

МЕНЮ

Инвалиды до 10 лет (завтрак, 2 завтрак, обед)

Сборн.	Тех.кар.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
рец. Год	-	-	блюд												
		Первая неделя													
		Первый день													
		Завтрак													
2007	№ 8/4	Каша геркулесовая молочная	230	7.23	4.06	26.91	193.56	199	25.75	164	0.43	0.052	0.0825	1.6	0.63
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2005	№220	Сыр	15	4.02	4.095		54.15	104		54.4		0.021	0.003	0.28	0.03
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09	66.1	2.4	0.3	2	0.02	0.04	0.001		0.12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.04	57.19	5.25	4.4	8.25	0.865	0	0.001	0.1	0
				15.425	15.855	67.05	485.55	326.7	43.15	295.5	1.445	0.113	0.2035	3.88	2.18
		Второй завтрак													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5.6	5	9.4	104								
		ОБЕД													
2006	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	60	0.42		1.08	6								
2004	№ 42	Суп гороховый с курицей	200	8.2	9.32	17.225	207.13	46.8	59.13	191.3	3.523	0.01	0.1852	18.4	4.576

2008	№ 218	Рис отварной	150	4.72	9.36	36.72	238.8	14.4	12.6	58.2	1.08	0	0.048	0	6
2008	№ 176	Рыбка запечен с овощ.	90/50	7.85	8.13	8.681	165.5	15.85	67.9	19.55	1.18	0	0.1	2.25	6.26
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2009	№ 394	Хлеб ржаной	30	1.74	0.33	12.99	59.7	9.3	5.7	36.1	0.6		0.024		0.66
2011	№ 201	Компот из свежих ягод	200	0.2		15.67	64.1	9.5	7	6.6	0.205		0.004	40	
				26.93	27.59	117.2	854.23	114.85	168.83	385.75	7.508	0.01	0.4762	60.65	18.596
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42.355	43.445	184.25	1339.8	441.55	211.98	681.25	8.953	0.123	0.6797	64.53	20.776
		Второй день													
		Завтрак													
2009	№ 97	Каша "Дружба" молочная	230	7.265	4.01	27.07	194.55	194.9	22.55	198.8	1.465	0.052	0.109	1.6	1.506
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2005	№220	Сыр	15	4.02	4.095		54.15	104		54.4		0.021	0.003	0.28	0.03
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09	66.1	2.4	0.3	2	0.02	0.04	0.001		0.12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.04	57.19	5.25	4.4	8.25	0.865	0	0.001	0.1	0
				15.415	15.805	67.03	484.99	325.55	43.75	337.45	3.27	0.113	0.229	1.98	2.756
		Второй завтрак													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5.6	5	9.4	104								
		Обед													
2004	№ 18	Огурец соленый	60	0.48	0.06	1.2	6								
2004	№ 57	Борщ на к/б-не со сметаной	200	9.74	10.715	31.21	212.27	104.64	73.34	159.48	3.3	0.018	0.27	89.78	
2008	№ 21	Картофельное пюре	150	3.11	4.28	23.25	183.25	53.5	41.15	121	1.48	0.026	0.209	32	0.13
2006	№ 201	Печень тушенная с овощами	90/50	7.98	11.82	6.72	198.54	23.84	22.12	274.6	6.996	2.8	0.25	26.05	0.785
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1

2006	№ 38	Каша пшеничная молочная	230	7.25	4.036	27.05	191.35	200.3	42.75	193.1	1.58	0.052	0.17	1.6	0.2
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2005	№220	Сыр	15	4.02	4.095		54.15	104		54.4		0.021	0.003	0.28	0.03
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09	66.1	2.4	0.3	2	0.02	0.04	0.001		0.12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.04	57.19	5.25	4.4	8.25	0.865	0	0.001	0.1	0
				15.4	15.831	67.01	481.79	330.95	63.95	331.75	3.385	0.113	0.29	1.98	1.45
		Второй завтрак													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5.6	5	9.4	104								
		Обед													
2006	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	60	0.42		1.08	6								
2007	№60	Суп овощной с курицей	200	7.68	7.74	22.432	176.72	25	36.06	149	1.63	0.016	0.148	18	3.8
2008	№ 218	Рис отварной	150	4.72	9.36	36.72	238.8	14.4	12.6	58.2	1.08	0	0.048	0	6
2006	№ 199	Чахохбили из курицы	90/50	8.572	9.775	4.82	146.64	23.84	12.8	65.12	1.04	8	0.024	8.56	1.9
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2009	№ 394	Хлеб ржаной	30	1.74	0.33	12.99	59.7	9.3	5.7	36.1	0.6		0.024		0.66
2004	№ 211	Кисель	200	0.02		14.38	111	0.2			0.05				
				26.952	27.655	117.25	851.86	91.74	83.66	382.42	5.32	8.016	0.359	26.56	13.46
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42.352	43.486	184.26	1333.7	422.69	147.61	714.17	8.705	8.129	0.649	28.54	14.91
		Второй день													
		Завтрак													
2006	№ 109	Макароны отвар. С молоч.соусом	150/50	7.02	4	26.36	184.41	201.1	8.95	100.85	0.67	0.112	0.09		0.245
2005	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	30	0.21		0.54	3								
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2005	№220	Сыр	15	4.02	4.095		54.15	104		54.4		0.021	0.003	0.28	0.03

2005	№ 46	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09	66.1	2.4	0.3	2	0.02	0.04	0.001		0.12
2008	№ 137	Чай с сахаром и лимоном	200	0.245		15.22	58.74	2.3	0.6	1.1	0.075		0.002	2	0.3
				15.425	15.795	67.04	479.4	328.8	26.35	232.35	1.685	0.173	0.211	2.28	1.795
		Второй завтрак													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5.6	5	9.4	104								
		Обед													
2005	№ 25	Зелёный горошек	60	1.01	5.03	1.68	30.15	15.1	4.2	40	0.49		0.043	6.9	
2001	№ 136	Свекольник на м/к б-не со сметаной	200	6.38	8.785	26.58	214.7	53.24	59.63	157.4	2.7	0.01	0.15	25.78	4.8
2008	№ 222	Гречка отварная	150	6.324	4.204	29.056	189.6	35.09	49.12	149.8	4.008	0.02	0.265	0	3.413
2007	№ 75	Колобки рыбные в соусе	90/50	7.47	8.85	6.41	162.98	68.07	44.122	52.13	2.64	0.008	2.17	0.06	2.6
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2009	№ 394	Хлеб ржаной	30	1.74	0.33	12.99	59.7	9.3	5.7	36.1	0.6		0.024		0.66
2011	№ 201	Компот из свежих ягод	200	0.2		15.67	64.1	9.5	7	6.6	0.205		0.004	40	
				26.924	27.649	117.22	834.23	209.3	186.27	516.03	11.56	0.038	2.771	72.74	12.573
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42.349	43.444	184.26	1313.6	538.1	212.62	748.38	13.25	0.211	2.982	75.02	14.368
		Третий день													
		Завтрак													
2009	№ 907	Каша кукурузная молочная	230	7.291	4.03	26.87	185.2	162.5	25.7	139.3	0.735	0.03	0.074	1.3	0.718
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2005	№220	Сыр	15	4.02	4.095		54.15	104		54.4		0.021	0.003	0.28	0.03
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09	66.1	2.4	0.3	2	0.02	0.04	0.001		0.12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.04	57.19	5.25	4.4	8.25	0.865	0	0.001	0.1	0
				15.441	15.825	66.83	475.64	293.15	46.9	277.95	2.54	0.091	0.194	1.68	1.968

2004	№ 741	Икра свекольная	60	1.08	2.28	0.96	36.3	19.35			0.84		0.45	2.46	
2004	№303	Щи со свежей капустой и с картофелем на курином б-не со сметаной	200	6.842	6.784	22.11	181.7	57.5	43.13	148.1	2.043	0.02	0.1742	48.43	3.796
2006	№ 19	Макароны отвар.	150	5.239	5.825	22.32	173.3	201.1	8.95	100.85	0.67	0.112	0.09		0.245
2006	№ 618	Котлеты кур. "Любительская"	90	6.771	8.875	6.11	127.21	38.16	37.78	242.14	3.56	0.006	0.06	0.72	1.6
2006	№ 348	Соус томатный	50	0.85	3.04	6.19	47.75	14.3	8.76	19.8	0.38		0.028	3.3	6.3
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2009	№ 394	Хлеб ржаной	30	1.74	0.33	12.99	59.7	9.3	5.7	36.1	0.6		0.024		0.66
2010	№ 250	Компот из сухофруктов	200	0.66	0	21.72	86.24	22.4	12	15.4	3.03	0	0.004	0.4	0
				26.982	27.584	117.23	825.2	381.11	132.82	636.39	12.04	0.138	0.9452	55.31	13.701
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42.347	43.439	184.25	1305.9	679.76	176.47	926.04	14.25	0.248	1.1452	57.2	15.381
		Пятый день													
		Завтрак													
2006	№ 526	Пудинг творожный с изюмом	200	8.42	5.36	24.31	190.1	180.5	34.61	250	1.61	0.06	0.2	0.78	0.8
2004	№ 114	Соус молочный	50	2.85	2.756	2.74	50.4	92.62	7.19	59.94	0.188	0.03	0.0225	0.5	0.24
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09	66.1	2.4	0.3	2	0.02	0.04	0.001		0.12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.04	57.19	5.25	4.4	8.25	0.865	0	0.001	0.1	0
				15.4	15.816	67.01	476.79	299.77	63	394.19	3.603	0.13	0.3395	1.38	2.26
		Второй завтрак													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5.6	5	9.4	104								
		Обед													
2006	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	60	0.42		1.08	6								
2001	№ 299	Суп вермишелевый с кур.	200	8.47	10.67	29.6	193.9	33.5	42.4	193	6.61	0.012	0.175	15.1	3.54
2008	№ 21	Картофельное пюре	150	3.11	4.28	23.25	183.25	53.5	41.15	121	1.48	0.026	0.209	32	0.13

2007	№ 146	Ёжики курин.в соусе	90/50	9.211	11.9	9.825	204.17	94.968	52.316	209.88	2.786	9.0008	0.2064	79.202	12.342
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2009	№ 394	Хлеб ржаной	30	1.74	0.33	12.99	59.7	9.3	5.7	36.1	0.6		0.024		0.66
2011	№ 201	Компот из свежих ягод	200	0.2		15.67	64.1	9.5	7	6.6	0.205		0.004	40	
				26.951	27.63	117.25	824.12	219.77	165.07	640.58	12.6	9.0388	0.7334	166.3	17.772
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42.351	43.446	184.26	1300.9	519.54	228.07	1034.8	16,2	9.1688	1.0729	167.68	20.032
		ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		211.75	217.26	921.25	6586.3	2546.9	873.07	3971.6	63.08	17.864	6.5761	359.39	74.619
		ПО СанПину (ЗА 5 ДНЕЙ)		211.75	217.25	921.25	6462.5								
		ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		423.5	434.514	1842.5	13201	4925	1729.5	8020.3	120.3	21.757	10.474	680.96	129.4
		За один день		42.4	43.5	184.3	1320.1								
		По СанПину (за один день)		42.35	43.45	184.25	1292.5								

				26,95	27,63	117,2	824,23	219,8	165,07	640,58	12,6	9,0388	0,7334	166,3	17,772
				42,35	43,45	184,25	1292,5								
				211,75	217,26	921,25	6586,3	2546,9	873,07	3971,6	63,08	17,864	6,5761	359,39	74,619
				211,75	217,25	921,25	6462,5								
				423,5	434,514	1842,5	13201	4925	1729,5	8020,3	120,3	21,757	10,474	680,96	129,4
				42,4	43,5	184,3	1320,1								
				42,35	43,45	184,25	1292,5								

		Третий день			1						1				
		Завтрак													
2006	№ /0	Каша пшеничная молочная	230	7,2.15	4,04	27,02	192,95	174,3	20,24	188,31	1,211	0,036	0,1	1,43	1,47
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	1B	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№220	Сыр	15	4,02	4,095		54,15	104		54,4		0,021	0,003	0,28	0,03
2005	№46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2008	№ 137	Чай с сахаром и лимоном	200	0,245		15,22	58,74	2,3	0,6	1,1	0,075		0,002	* 2	0,3
		V													
				15,41	15,84	67,16'	484,94	302	37,64	319,81	2,225	0,097	0,221	3,71	3,02
		Второй завтрак													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104	-							
		Обед													
2005	№ 25	Зелёный горошек	60	1,01	5,03	1,68	30,15	15,1	4.-2	40	0,49		0,043	6,9	
2005	№ 404	Уха "Рыбацкая"	200	6,82	9,625	22,48	208,5	20,9	34,63	92,84	1,303	0	0,1372	18,4	6,196
2008	№ 222	Гречка отварная	150	6,324	4,204	29,056	189,6	35,09	49,12	149,8	4,008	0,02	0,265	0	3,413
2006	№ 288	Фрикадельки мясные в соусе	90/50	6,6	7,98	4,5	161,74	74,01	11,22	176,51	0,184	0,03	0,08	4,3	0,249
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2009	№ 394	Хлеб ржаной	30	1,74	0,33	12,99	59,7	9,3	5,7	36,1	0,6		0,024		0,66
2010	№ 250	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	21,72	86,24	22,4	12	15,4	3,03	0	0,004	0,4	0
				2.6,95	27,62	117,26	848,93	19.5,8	133,4	584,65	10,54	0,05	0,6682	30	11,618
		ИТОГО ЗА /ДЕНЬ		42,36	43,45	184,42	1333,9	497,8	171	904,46	12,76	0,147	0,8892	33,71	14,638
		Четвертый день			-----										
		Завтрак											--		
2006_	№ 43	Овощи свежие_ (нарезка)	Л°.	0,28 .		0,72	4		_ 1	---	- .	. -----		-----	

		Обед													
2005	№ 25	Зелёный горошек	60	1,01	5,03	1,68	30,15	15,1	4,2	40	0,49		0,043	6,9	
2001	№ 136	Свекольник на ад/к б-не со сметаной	200	6,38	8,785	26,58	2.14,7	53,24	59,63	157,4	2,7	0,01	0,15	25,78	4,8
2008	№ 222	Гречка отварная	150	6,32/1	4,204	29,056	189,6	35,09	49,12	149,8	4,008	0,02	0,265	0	3,413
2007	№ 75	Колобки рыбные в соусе	90/50	7,47	8,85	6,41	162,98	68,07	44/12	52,13	2,64	0,008	2,17	0,06	2,6
2008	№322	Хлеб пшеничный	50	0,45	24,33	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1Д	
2009	№ 394	Хлеб ржаной	30	1,74	0,33	12,99	59,7	9,3	5,7	36,1	0,6		0,024		0,66
2011	№ 201	Компот из свежих ягод	200	0,2		15,67	64,1	9,5	7	6,6	0,205		0,004	40	
				26,92	27,65	117,22	834,2,3	209,3	186,3	516,03	11,56	0,038	2,771	72,74	12,573
		СОТОГО ЗАДЕНЬ		42,35	43/4	184,26	1313,6	538,1	212,6	748,38	13,25	0,211-	2,982	75,02	14,368
		Третий день													
		Завтрак													
2009	№ 907	Каша кукурузная молочная	230	7,291	4,03	26,87	185,2	162,5	25,7	139,3	0,735	0,03	0,074	1,3	0,718
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№220	Сыр	15	4,02	4,095		54,15	104		54,4		0,021	0,003	0,28	0,03
2005	№ 46	М?сло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0Д	0
				15/4	15,83	66,33	475,64	293,2	46,9	277,95	2,54	0,091	0,194	1,68	1,968
		Зторой завтрак													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
		Обед													
2004	№ 18	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,2	6								
2006	№ 93,	Похлебка "Царская"	200	7,96	9,1	29,7	251,1	26,6	37,4	158	1,85	0,016	0,142	16	6,2
2004.	№ 132	Жаркое по-домашнему с курицей	250	12,35	17,68	3.1,65	361JL	35,3			4,48^		0,25	10,67	

1	2002	№ 322	Хлеб пшеничным	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92	0/115	1,1		
	2009	№ 394	Хлеб ржаном	30	1,74	0,33	12,99	59,7	9,3	5,7	36,1	0,6	0,024	0,65		
	2008	№ 128	Компот из св. фруктов	200	0,08		17,03	65,3	3,5	1,8	2,2	0,285	0,002	2,6		
					2,5,91	5,1	117,4	856,6	93,7	61,4	270,3	8,13-5	0,016	0,533	29,27	7,96
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,35	43,45	184,23	1332,7	386,9	108,3	548,25	10,68	0,107	0,727	30,95	9,928
			* Четвертый день													
			Завтрак													
	2006	№ 224	Каша рисовая молочная	230	7,215	4,06	27,06	190,26	168	22,45	151	0,4	0,049	0,08	1,51	0,43
	2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92	0,115	1,1		
	2005	№220	Сыр	15	4,02	4,095	54,15	104		54,4		0,021	0,003	0,28	0,03	
	2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001	0,12	
	200-5	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
					15,37	15,86	67,02	480,7	293,7	43,65	289,65	2,205	0,11	0,2	1,89	1,68
			Второй завтрак													
			Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
			Обед													
	2004	№ 741	Икра свекольная	60	1,08	2,28	0,96	36,3	19,35			0,84	0,45	2,46		
	2004	№303	Щи со свежей капустой и с картофелем на курином б-не со сметаной	200	6,842	6,784	22,11	181,7	57,5	43,13	148,1	2,043	0,02	0,1742	48,43	3,796
	2006	№ 19	Макароны отвар.	150	5,239	5,825	22,32	173,3	201,1	3,95	100,85	0,67	0,112	0,09	0,245	
	2006	№ 618	Котлеты кур. "Любительская"	90	6,771	8,875	6,11	127,21	38,16	37,78	242,14	3,56	0,006	0,06	0,72	1,6
	2006	№ 348	Соус томатный	50	0,85	3,04	6,19	47,75	14,3	8,76	19,8	0,38	0,028	3,3	6,3	
	2003	№ 322 "	Хлеб пшеничный			"ОЛЦ"	24,8'3'	113	' 19 '	16,5	74	0,92	0,115	1,1		
	-200.9.	№ 394. . .	Хлеб-ржаасш..	.30	.1,7.4...	0,3В -	12Щ9	59,7	9 3.	■5,7	...36,1.	0,6	— ■		

