

Утверждено

и.о. директора МКОУ СОШ

с.Первомайское

И.Ю.Пьянкова

Приказ № 14-с от 12.04.2016г.



Примерное зимне-весеннее

десятидневное меню

для детей ОВЗ и инвалидов с 7 – 11 лет

МКОУ СОШ с. Первомайское

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
1 день								
Завтрак								
6/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	6,20	6,20	7,60	7,60	28,20	206,10
/13	Хлеб с маслом	40	3,12	3,12	7,61	7,61	18,89	158,08
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,23	0,05	0,05	14,68	57,68
	Хлеб пшеничный	30	1,98	1,98	0,20	0,20	14,07	67,17
	Фрукт	120	0,6	0,6	0,1	0,1	5,3	24,25
Итого за 'Завтрак'		540	12,13	12,13	15,56	15,56	81,14	513,38
Обед								
2/2	Борщ со сметаной	200	2,13	2,13	5,25	5,22	12,72	102,58
54-7р-2020	Рыба, отварная (минтай)	80	13,50	13,50	0,64	0,64	0,00	75,0
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6,36	6,36	3,57	3,57	40,93	220,73
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,23	0,05	0,05	14,68	57,68
-	Хлеб пшеничный	30	3,97	3,97	0,39	0,39	28,14	58,6
-	Хлеб ржаной	30	2,64	2,64	0,48	0,48	16,68	25,6
	Дйцо отварное с зеленым горошком	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	62,78
	Сыр (порциями)	15	6,58	6,58	6,65	6,65	0,00	87,65
	Итого за обед	745	40,49	40,49	21,6	21,6	113,43	690,62
	Итого за день	1285	52,62	52,62	37,16	37,16	194,57	1204,0

2 день

Завтрак

/6	Омлет запеченный или паровой	180	15,1	15,1	21,6	21,6	3,7	270,3
6/10	Какао с молоком	200	3,64	3,64	3,34	3,34	24,10	134,77
	Хлеб пшеничный	30	1,98	1,98	0,20	0,20	14,07	67,17
	Фрукт	120	0,60	0,60	0,10	0,10	5,30	24,50
	Итого за 'Завтрак'	530	21,32	21,32	25,24	25,24	47,17	496,74
	Обед							
8/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,21	3,21	2,45	2,45	23,60	127,39
/8	Курпиа отварная	100	14,1	14,1	5,7	5,7	4,4	126,4
4-г-020	Рис отварной	150	4,99	4,99	0,65	0,65	45,23	203,5
6/10	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	0,00	0,00	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	30	3,97	3,97	0,39	0,39	28,14	58,6
	Хлеб ржаной	30	2,64	2,64	0,48	0,48	16,68	25,6
	Итого за обед	710	29,11	29,11	9,67	9,67	124,55	568,29
	Итого за день	1240	50,43	50,43	34,91	34,91	171,72	1065,03

3 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	7,46	7,46	6,58	0,65	42,09	251,38
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,08	0,02	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный	30	3,97	3,97	3,20	3,20	28,14	58,6
2/13	Сыр нарезка	15	2,3	2,3	2,9	2,9	0	56,4
	фрукт	120	0,60	0,60	0,10	0,10	5,30	24,50
	Итого за 'Завтрак'	515	14,41	14,41	12,8	12,8	85,37	428,68

Обед

29/2	Суп овощной с фрикадельками мясными	200	8,6	8,6	7,5	7,5	17,4	181
39/3	Пюре картофельное	150	3,2	3,2	5,2	5,2	19,8	139,4
12/8	Гуляш из мяса свинины	60	8,22	8,22	39,16	39,16	1,68	224,4
27/10	Напиток из шиповника	200	0,06	0,06	0,2	0,2	15,2	65,3
	Хлеб пшеничный	30	3,97	3,97	0,39	0,39	28,14	58,6
	Хлеб ржаной	30	2,64	2,64	0,48	0,48	16,68	25,6
	печенье	20	3,60	3,60	3,20	3,20	54,40	82,50
	Итого за обед	690	30,29	30,29	56,13	56,13	153,3	776,8
	Итого за день	1205	44,7	44,7	68,93	68,93	238,67	1206

4 день

Завтрак

8/4	Запеканка из творога	150	29,7	29,7	10,7	10,7	21,7	301,2
1/13	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	0,00	0,00	6,5	26,8
27/10	Сгущенное молоко	20	1,0	1,0	1,7	1,7	11,2	64,0
-	Хлеб пшеничный	30	3,97	9,97	0,39	0,39	28,14	58,6
-	сок	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	84,0
	Итого за 'Завтрак'	600	35,67	35,67	13,59	13,59	87,14	534,6

Обед

11/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	4,7	5,6	5,6	5,7	92,2
8/5	Греча рассыпчатая	150	8,3	8,3	6,3	6,3	36,0	233,7
-	Котлета из говядины	90	16,4	16,4	15,6	15,6	14,7	265,7
29/10	Компот из кураги	200	1,0	1,0	0,1	0,1	15,7	66,9
	Салат из свеклы с изюмом	60	0,8	0,8	4,9	4,9	12,2	94,0
-	Хлеб пшеничный	30	3,97	3,97	0,39	0,39	28,14	58,6
-	Хлеб ржаной	30	2,64	2,64	0,48	0,48	16,68	25,6
	Итого за обед	760	37,81	37,81	33,37	33,37	129,12	836,7
	Итого за День	1360	73,48	73,48	46,96	46,96	216,26	1371,3

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная дружба	200	5,0	5,0	5,8	5,8	24,1	168,9
37/10	Какао с молоком	200	4,6	4,6	3,6	3,6	12,6	100,4
-	Масло сливочное	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	30	3,97	3,97	0,39	0,39	28,14	58,6
-	Фрукт	120	0,60	0,60	0,10	0,10	5,30	24,50
	Итого за 'Завтрак'	560	14,27	14,27	15,07	15,07	70,24	418,5

Обед

-	Рассольник Ленинградский	200	4,8	4,8	5,8	5,8	13,6	125,5
6/2	Пюре картофельное	150	3,2	3,2	5,2	5,2	19,8	139,4
3/9	Шницель из курицы	90	17,2	17,2	3,8	3,8	12,0	151,6
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,5	0,00	0,00	19,8	81,0
	Салат винегрет	60	0,6	0,6	5,3	5,3	4,1	67,1
-	Хлеб пшеничный	30	3,97	3,97	0,39	0,39	28,14	58,6
-	Хлеб ржаной	30	2,64	2,64	0,48	0,48	16,68	25,6
	Итого за полдник	960	33,93	33,93	21,03	21,03	169,1	736,4
	Итого за день	1520	48,2	48,2	36,1	36,1	239,34	1154,9

6 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,3	5,3	5,4	5,4	28,7	184,5
1/6	Дйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78
29/10	Чай с молоком сахаром	200	1,6	1,6	1,1	1,1	8,7	50,9
-	Хлеб пшеничный	30	3,97	3,97	0,39	0,39	28,14	58,6
	фрукт	120	0,60	0,60	0,10	0,10	5,30	24,50
	Итого за 'Завтрак'	590	16,55	16,55	11,59	11,59	72,12	381,28

Обед

16/2	Рассольник домашний	200	4,6	4,6	5,7	5,7	11,6	116,1
39/3	Макаронны отварные	150	5,4	5,4	4,9	4,9	32,8	196,8
5/9	Гуляш из говядины	90	15,3	15,3	14,8	14,8	3,4	208,9
27/10	Компот из кураги	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный	30	3,97	3,97	0,39	0,39	28,14	58,6
-	Хлеб ржаной	30	2,64	2,64	0,48	0,48	16,68	25,6
	итого за обед	700	31,99	31,99	26,29	26,29	102,46	643,8
	Итого за день	1290	31,91	31,91	37,88	37,88	174,58	1025,08

7 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7,3	7,3	9,3	9,3	34,0	249,1
37/10	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	0,00	0,00	4,8	20,1
	Сыр порпизями	15	2,3	2,3	2,9	2,9	0,00	35,8
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17
	сок	200	0,00	0,00	0,00	0,00	11,3	46,0
	Итого за Завтрак	645	11,68	11,68	12,4	12,4	64,17	418,17

Обед

18/2	Суп картофельный с рыбой	200	8,4	8,4	2,6	2,6	14,6	115,4
3/3	Картофельное пюре	150	3,2	3,2	5,2	5,2	19,8	139,4
5/9	Биточек из курицы	100	19,1	19,1	3,2	3,2	13,3	168,3
27/10	Компот из кураги	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80
-	Хлеб пшеничный	30	3,97	3,97	0,39	0,39	28,14	58,6
-	Хлеб ржаной	30	2,64	2,64	0,48	0,48	16,68	25,6
	Салат кукуруза с карт. луком	60	0,60	0,60	5,30	5,30	4,10	67,10
	Итого за обед	770	35,35	35,35	17,19	17,19	106,46	612,2
	Итого за день	1415	31,3	31,3	29,59	29,59	170,63	1030,37

8 день

Завтрак

8/4	Суп молочный с вермишелью	200	5,5	5,5	4,5	4,5	17,8	134,2
36/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,8	2,9	2,9	11,3	86,0
-	Хлеб пшеничный	30	3,97	3,97	0,39	0,39	28,14	58,6
-	фрукт	120	0,60	0,60	0,10	0,10	5,30	24,50
	Итого за 'Завтрак'	550	13,87	13,87	7,89	7,89	62,54	303,3

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	4,7	5,6	5,6	5,7	92,2
11/8	Гуляш из свинины	70	9,2	9,2	8,38	8,38	8,40	75,0
54-6г	Рис отварной	150	3,7	3,7	4,8	4,8	36,5	203,5
6/10	Компот из шиповника	200	0,6	0,6	0,2	0,2	15,2	65,3
-	Хлеб пшеничный	30	3,97	3,97	0,39	0,39	28,14	58,6
-	Хлеб ржаной	30	2,64	2,64	0,48	0,48	16,68	25,6
	печенье	20	3,60	3,60	3,20	3,20	54,40	90,0
	Итого за обед	710	28,41	28,41	23,05	23,05	165,02	610,2
	Итого за День	1260	42,28	42,28	30,94	30,94	227,56	913,5

9 день

Завтрак

17/4	Каша молочная гречневая	200	7,1	7,1	5,8	5,8	26,6	187,3
2/13	Сыр нарезка	45	2,3	2,3	2,9	2,9	0,00	35,8
27/10	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	0,00	0,00	6,5	26,8
-	Хлеб пшеничный	30	3,97	3,97	0,39	0,39	28,14	58,6
-	Фрукт	120	0,60	0,60	0,10	0,10	5,30	24,50
Итого за 'Завтрак'		595	14,17	14,17	9,19	9,19	66,54	333

Обед

	Борщ с капустой карт. сметаной	200	4,7	4,7	5,7	5,7	10,1	110,4
	Макаронны отварные	150	5,4	5,4	4,9	4,9	32,8	196,8
2/2	Котлета рыбная из горбуши	100	14,2	14,2	2,6	2,6	8,6	114,2
	Компот из кураги	200	1,0	1,0	0,1	0,1	15,7	66,9
	Салат из прип. моркови и яблок	60	0,6	0,6	6,1	6,1	4,3	74,2
-	Хлеб пшеничный	30	3,97	3,97	0,39	0,39	28,14	58,6
-	Хлеб ржаной	30	2,64	2,64	0,48	0,48	16,68	25,6
Итого за обед		770	32,51	32,51	20,27	20,27	116,32	646,7
Итого за день		1365	46,48	46,48	29,46	29,46	182,86	979,7

10 день

Завтрак

5/4	Запеканка из творога с морковью	150	29,7	29,7	10,7	10,7	21,7	301,2
29/10	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	0,00	0,00	6,5	26,8
-	Масло сливочное	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	30	3,97	3,97	0,39	0,39	28,14	58,6
-	Фрукт	120	0,60	0,60	0,10	0,10	5,30	24,50
	Итого за 'Завтрак'	510	34,57	34,57	18,39	18,39	61,74	477,2

Обед

11/2	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	2,46	0,00	5,42	5,41	18,77	131,17
3/3	Картофельное пюре	150	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10
12/7	Шницель из курицы	70	16,46	15,16	2,39	0,15	9,62	126,42
-	Масло сливочное	10	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13
29/10	Компот из чернослива	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68
-	Хлеб пшеничный	30	3,97	3,97	0,39	0,39	28,14	58,6
-	Хлеб ржаной	30	2,64	2,64	0,48	0,48	16,68	25,6
-	Йогурт	125	8,0	8,0	7,1	7,1	36,2	242,8
	Итого за обед	815	37,65	37,65	34,73	34,73	150,84	933,5
	Итого за день	1325	72,22	72,22	53,12	53,12	212,58	1410,7
	Средние показатели за 10 дней	1326,5	46,96	46,96	40,80	40,80	2029,0	1136,05



И.Ю. Пьянкова
М.П. директора МКОУ СОШ с. Первомайское

01 20 26 г.

Пронумеровано, прошито и скреплено печатью

10 (десять)
листов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371126

Владелец Пьянкова Ирина Юрьевна

Действителен с 26.01.2026 по 26.01.2027