

Утверждаю
и.о директора МКОУ СОШ
с.Первомайское
И.Ю.Пьянкова
Приказ № 04-09 от 12.01.2022



Примерное зимне-весеннее
десятидневное меню
для детей ОВЗ и инвалидов с 12 и старше 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								
16/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	6,20	6,20	7,60	7,60	47,0	343,6
1/13	Хлеб с маслом	40	3,12	3,12	7,61	7,61	18,89	158,08
29/10	Чай с сахаром	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'		640	12,13	12,13	15,56	15,56	99,94	651,03
Обед								
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	2,13	5,25	5,22	16,8	138,0
54-7р-2020	Рыба, отварная (минтай)	100	13,50	13,50	0,64	0,64	0,00	75,0
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,36	3,57	3,57	39,3	236,1
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
	Яйцо 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		845	40,49	40,49	21,6	21,6	115,88	741,41
Итого за день		1485	52,62	52,62	37,16	37,16	215,82	1392,19

2 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	200	15,1	15,1	21,6	21,6	4,3	340,6
36/10	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'	550	21,32	21,32	25,24	25,24	47,77	567,04
	Обед							
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	3,21	2,45	2,45	23,60	127,39
7/8	Курица отварная	100	14,1	14,1	5,7	5,7	4,4	126,4
54- 6г- 2020	Рис отварной	200	4,99	4,99	0,65	0,65	53,0	271,2
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	810	29,11	29,11	9,67	9,67	132,32	635,99
	Итого за день	1360	50,43	50,43	34,91	34,91	180,09	1203,03

3 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	7,46	6,58	0,65	42,6	311,2
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'	615	14,41	14,41	12,8	12,8	85,88	488,5

Обед

29/2	Суп овощной с фрикадельками мясными	250	8,6	8,6	7,5	7,5	21,7	226,2
39/3	Пюре картофельное	200	3,2	3,2	5,2	5,2	28,7	184,5
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	8,22	8,22	39,16	39,16	23,7	167,2
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	820	30,29	30,29	56,13	56,13	188,52	809,9
	Итого за день	1435	44,7	44,7	68,93	68,93	274,40	1298,4

4 день

Завтрак

8/4	Запеканка из творога	200	29,7	29,7	10,7	10,7	28,7	401,6
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'	650	35,67	35,67	13,59	13,59	94,14	635

Обед

11/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,7	4,7	5,6	5,6	7,1	131,2
8/5	Греча рассыпчатая	180	8,3	8,3	6,3	6,3	43	280,4
-	Котлета из говядины	100	16,4	16,4	15,6	15,6	16,3	295,2
29/10	Компот из кураги	200	1,0	1,0	0,1	0,1	15,7	66,9
	Салат из свеклы с изюмом	100	0,8	0,8	4,9	4,9	20,2	156,5
-	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	890	37,81	37,81	33,37	33,37	147,12	1014,4
	Итого за день	1540	73,48	73,48	46,96	46,96	241,26	1649,4

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная дружба	250	5,0	5,0	5,8	5,8	30,1	215,1
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'	610	14,27	14,27	15,07	15,07	76,24	464,7

Обед

-	Рассольник ленинградский	250	4,8	4,8	5,8	5,8	17,0	156,8
6/2	Пюре картофельное	200	3,2	3,2	5,2	5,2	23,7	167,2
3/9	Шницель из курицы	100	17,2	17,2	3,8	3,8	13,3	168,6
-	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,5	0,00	0,00	19,8	81,0
-	Салат винегрет	100	0,6	0,6	5,3	5,3	20,2	156,5
-	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	910	33,93	33,93	21,03	21,03	138,94	814,3
	Итого за день	1520	48,2	48,2	36,1	36,1	215,18	1279

6 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	5,3	5,3	5,4	5,4	35,8	230,6
1/6	Яйцо 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
1/13	Хлеб с маслом	40	3,12	3,12	7,61	7,61	18,89	158,08
	фрукт	120	0,60	0,60	0,10	0,10	5,30	24,50
	Итого за 'Завтрак'	650	15,7	15,7	18,81	14,21	68,97	526,86

Обед

16/2	Рассольник домашний	250	4,6	4,6	5,7	5,7	14,5	145,1
39/3	Макароны отварные	200	5,4	5,4	4,9	4,9	43,8	262,4
5/9	Гуляш из говядины	100	15,3	15,3	14,8	14,8	3,7	232,1
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	810	31,99	31,99	26,29	26,29	116,66	761,6
	Итого за день	1460	47,69	47,69	45,1	40,5	185,63	1288,46

7 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,3	7,3	9,3	9,3	42,6	311,2
37/10	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	0,00	0,00	4,8	20,1
	Сыр порциями	15	2,3	2,3	2,9	2,9	0,00	35,8
1/13	Хлеб с маслом	40	3,12	3,12	7,61	7,61	18,89	158,08
	сок	200	0,00	0,00	0,00	0,00	11,3	46,0
	Итого за Завтрак	705	12,82	12,82	19,81	19,81	77,59	571,18

Обед

18/2	Суп картофельный с рыбой	250	8,4	8,4	2,6	2,6	18,2	144,2
3/3	Картофельное пюре	200	3,2	3,2	5,2	5,2	23,7	167,2
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	100	0,60	0,60	5,30	5,30	10,3	93,0
	Итого за обед	910	35,35	35,35	17,19	17,19	120,16	694,7
	Итого за день	1615	48,17	48,17	37	37	197,75	1265,88

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
1/13	Хлеб с маслом	40	3,12	3,12	7,61	7,61	18,89	158,08
	Сыр порциями	15	2,3	2,3	2,9	2,9	0,00	35,8
	фрукт	120	0,60	0,60	0,10	0,10	5,30	24,50
	Итого за 'Завтрак'	575	15,32	15,32	18,01	18,01	53,29	438,58

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,7	4,7	5,6	5,6	7,1	131,2
11/8	Гуляш из свинины	90	9,2	9,2	8,38	8,38	13,4	86,6
54-6г	Рис отварной	200	3,7	3,7	4,8	4,8	53,0	271,2
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	790	28,41	28,41	23,05	23,05	187,92	728,5
	Итого за день	1365	43,73	43,73	41,06	41,06	241,21	1167,08

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
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,64	3,34	3,34	24,10	134,77
1/13	Хлеб с маслом	40	3,12	3,12	7,61	7,61	18,89	158,08
	фрукт	120	0,60	0,60	0,10	0,10	5,30	24,50
	Итого за 'Завтрак'	605	16,76	16,76	19,75	19,75	74,89	540,45

Обед

	Борщ с капустой карт. сметаной	250	4,7	4,7	5,7	5,7	16,8	138,0
	Макароны отварные	200	5,4	5,4	4,9	4,9	43,8	262,4
2/2	Котлета рыбная из горбуши	120	14,2	14,2	2,6	2,6	10,3	137,0
	Компот из кураги	200	1,0	1,0	0,1	0,1	15,7	66,9
	Салат из прип. моркови и яблок	100	0,6	0,6	6,1	6,1	7,1	123,6
-	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	930	32,51	32,51	20,27	20,27	138,52	812,1
	Итого за день	1508	49,27	49,27	40,02	40,02	213,41	1352,55

10 день

Завтрак

3/4	Запеканка из творога с морковью	250	29,7	29,7	10,7	10,7	43,3	415,7
29/10	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	0,00	0,00	6,5	26,8
1/13	Хлеб с маслом	40	3,12	3,12	7,61	7,61	18,89	158,08
	Фрукт	120	0,60	0,60	0,10	0,10	5,30	24,50
	Итого за 'Завтрак'	385	33,62	33,62	18,41	18,41	73,99	625,08

Обед

11/2	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	2,46	0,00	5,42	5,41	14,0	146,0
3/3	Картофельное пюре	200	3,73	0,65	4,40	0,62	23,7	167,2
12/7	Шницель из курицы	100	16,46	15,16	2,39	0,15	13,3	168,6
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	935	37,49	30,42	13,23	14,2	146,7	866,48
	Итого за день	1320	71,11	64,04	31,64	32,61	220,69	1491,56
	Средние показатели за 10 дней	1460,8	52,9	52,23	41,89	41,52	218,54	1338,76