

## Примерное 10-дневное меню завтрака и обеда 5-11кл дети ОВЗ

Завтрак

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витам	
			Б	Ж	У		В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
421	Макароны отварные	180	9,4	7	43	281	0,16	
286	Тефтеля с соусом	100/30	5,4	8,04	0,72	186	0,11	0,09
	Кабачковая икра	100	0,45	0,7	4,79	2,5	0,015	
945	Чай с сахаром	200	0,20		15,04	57,19	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>23</b>	<b>107</b>	<b>722</b>	<b>0,285</b>	<b>0,09</b>
	<b>Обед</b>							
197	Рассольник на м/к бульоне	250	10,7	10,86	48	220	0,00	0,00
608	Котлета куриная с соусом	100	10,06	10,78	13	228	0,14	12,9
	Огурец соленый	100	1	5	7	79	0,03	0
679	Рис отварной	180	6	3,9	23,45	275	0,03	0
868	Компот из с/ф	200	0,04		14,6	94,2	6,4	0
	Хлеб пшеничный	70	5,00	2	37	191	0,00	0,00
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,80</b>	<b>32,54</b>	<b>143,05</b>	<b>1087,20</b>	<b>6,60</b>	<b>12,86</b>

Завтрак :День: вторник

520	Запеканка рисовая/творожная	180	8,4	5,385	24,14	193,57	0,063	1
114	Соус молочный	50	2,85	2,76	2,74	50,40	0,02	0,50
	Хлеб пшеничный	70	5,00	2,00	37,00	191,00	0,12	
46	Масло сливочное	15		12,00		112,00	0,00	
943	Чай с сахаром	200	0,20		15,04	57,19	0,00	0,10
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>16</b>	<b>22</b>	<b>79</b>	<b>604</b>	<b>0,203</b>	<b>1,6</b>
	<b>Обед</b>							
206	Суп гороховый на м/к.бульоне	250	8	13	29	224	0,00	0,00
690	Печень тушеная в соусе	100	14	8	35,95	297	0	0
679	Гречка отварная	180	6	7	22	216	0,32	0
14	Помидор свежий	100	1,13	6,19	79,1	94,2	6,4	0
868	Компот из с/ф	200	0,04		14,6	94,2	6,4	0
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191		
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,17</b>	<b>36,19</b>	<b>217,65</b>	<b>1116,40</b>	<b>13,12</b>	<b>0,00</b>

День: среда

<b>Завтрак</b>								
390	Каша молочная манная	220	10	8	60	235		
41	Бутерброд с маслом/сыром	70/15/15	9	18	37	356	0	0
944	Чай с лимоном	200	0,16	0	17	63	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>19</b>	<b>26</b>	<b>114</b>	<b>654</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>							
170	Борщ со свежей капусты на м/к бульоне	250	10,95	14,51	46	234,21	0,00	0,00
304	Плов с мясом	180	16,18	14	38	497,5	0	0

	Огурец свежий	100	0,4	0,1	4	12	0	0
868	Компот из с/ф	200	0,04		14,6	94,2	6,4	0
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191		
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,57</b>	<b>30,61</b>	<b>139,60</b>	<b>1028,91</b>	<b>6,40</b>	<b>0,00</b>

**День: Четверг**

	<b>Завтрак</b>							
255	Котлета рыбная с соусом	100	6,34	10	26	208	67,74	77,7
679	Рис отварной	180	8	4	20	168	0,03	0
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	0,08	0
33	Салат из моркови с р/м	100	1	2,8	1	64	0,024	4,14
944	Чай фруктовый с яблоком	200	2,8	0	13,78	109	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>22</b>	<b>22</b>	<b>98</b>	<b>740</b>	<b>67,874</b>	<b>81,84</b>

**Обед**

171	Свекольник на м/к бульоне	250	9	10,33	30,71	234,75	0,00	0,00
694	Картофельное пюре	180	4,9	8,1	32,24	213,96	9,90	0,02
532	Бефстроганов из птицы	100	14,00	10,00	24,00	278,00	6,4	0
10	Горошек консервированный	100	1,36	1,39	2,84	29,3	6,4	0
868	Компот из с/ф	200	0,04		14,6	94,2	6,4	0
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	0,00	0,00
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,30</b>	<b>31,82</b>	<b>141,39</b>	<b>1041,21</b>	<b>29,10</b>	<b>0,02</b>

**День: Пятница**

	<b>Завтрак</b>							
321	Овощное рагу с птицей (картофель+капуста)	200	9	14	11	268		
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	70/15/15	9	18	37	356	0	0
945	Чай с сахаром	200	0,20		15,04	57,19	0,00	0,10
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>18</b>	<b>32</b>	<b>63</b>	<b>681</b>	<b>0,267</b>	<b>0</b>

**Обед**

87	Суп рыбный	250	16,89	18,72	42,5	303	0,00	0,00
436	Картофель тушеный с мясом	180	11,08	9,48	46	399	0,00	0,06
868	Компот из с/ф	200	0,04		14,6	94,2	6,4	0
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	0,00	0,00
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,01</b>	<b>30,20</b>	<b>140,10</b>	<b>987,20</b>	<b>6,40</b>	<b>0,06</b>

**День: понедельник**

**Неделя: 2**

608	Котлета куриная с соусом	100	5	13	8	148	0,04	0,1
688	Макаронные отварные	180	9	5	40	270	0,6	0
38	Салат из моркови с р/м	100	1	0	1	21	0,08	0
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	0,08	0
943	Чай сахаром	200	2,8	0	13,78	109,1	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>23</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>739</b>	<b>0,8</b>	<b>0,104</b>

**Обед**

201	Суп крестьянский на м/б	250	16,00	14,00	40,00	256,00	34,00	102,50
694	Картофельное пюре	180	4,67	8	20,6	239	44,37	33,3
243	Тефтеля рыбная в соусе	50	8,40	6,00	29,00	235,00	24	20
14	Огурец свежий	100	0,4	0,1	4	12	0	0
868	Компот из с/ф	200	0,04		14,6	94,2	6,4	0
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	0	0
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,51</b>	<b>30,10</b>	<b>145,20</b>	<b>1027,20</b>	<b>108,77</b>	<b>102</b>

День: Вторник								
<b>Завтрак</b>								
168	Каша рисовая молочная	220	10	15	31	242		
41/42	Бутерброд с сыром	70/15	9	6	37	244	0,027	0
944	Чай фруктовый с яблоком	200	0	0	17	63	0	0
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19</b>	<b>21</b>	<b>85</b>	<b>549</b>	<b>0,054</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
204	Суп рисовый на курином бульоне	250	13,00	10,00	36,00	268,00	0,00	0,00
626	Запеканка картофельная с фаршем	180	16,00	18,53	53,00	482,00	0,00	0,00
	Огурец соленый	100	1	5	7	79	0,03	0
868	Компот из с/ф	200	0,04		14,6	94,2	6,4	0
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	0	0
	<b>Итого за обед</b>		<b>35,04</b>	<b>35,53</b>	<b>147,60</b>	<b>1114,20</b>	<b>6,43</b>	<b>0,00</b>
День: среда								
<b>Затрак</b>								
302	Курица запеченая	100	7	5	7	189	56,1	23,9
	Хлеб пшеничный с сыром	70,15	9	6	37	244	0,08	0
679	Гречка рассыпчатая	180	6	8	18	218	0,32	0
945	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,19	0,00	0,10
	<b>Итого:</b>		<b>22,2</b>	<b>19</b>	<b>77,04</b>	<b>708,19</b>	<b>56,501</b>	<b>24</b>
<b>Обед</b>								
208	Суп вермешелевый на к/б	250	12,00	10,00	40,00	308,00	0,00	0,00
688	Макароньы отварные	180	5,7	4,6	36	269	0,16	
608	Котлета куриная	100	10	12	9	156		
14	Помидор свежий	100	1,13	6,19	79,1	94,2	6,4	0
868	Компот из с/ф	200	0,04		14,6	94,2	6,4	0
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191		
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,67</b>	<b>34,49</b>	<b>215,80</b>	<b>1112,20</b>	<b>12,96</b>	<b>33</b>
День: четверг								
<b>Звтрак</b>								
304	Плов с курицей	180	17	19	36	471	0,14	12,9
14	Огурец свежий	100	0,4	0,1	4	12	0	0
944	Чай с лимоном	200	0	0	17	63	0	0
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	0,08	0
	<b>Итого:</b>		<b>22</b>	<b>21</b>	<b>94</b>	<b>737</b>	<b>0,22</b>	<b>12,86</b>
<b>Обед</b>								
187	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	250	8,00	4,00	37,00	254,00	0,00	0,00
679	Рис отварной	180	5,82	9,74	32	258	0,03	0
261	Печень тушенная	100	13	12	13,68	221	0	0
868	Компот из с/ф	200	0,04		14,6	94,2	6,4	0
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191		
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,78</b>	<b>27,74</b>	<b>134,28</b>	<b>1018,20</b>	<b>6,43</b>	<b>0,00</b>
День:пятница								
<b>Завтрак</b>								
93	Суп молочный с макароньыми изделиями	220	14	16	27	288	52,11	59,8
41/42	Бутерброд с маслом	70/15	5	14	37	303	0	0
38	Салат из моркови с яблоко р/м	100	1	2,8	1	64	0,024	4,144
943	Чай с сахаром	200	0	0	13	61	0	0
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20</b>	<b>33</b>	<b>78</b>	<b>716</b>	<b>52</b>	<b>59,8</b>

<b>Обед</b>								
206	Суп гороховый на к/б	250	4,60	8,70	42,00	266,00	0,00	0,00
436	Жаркое с мясом	200	26	20	52	467	0	0
10	Горошек консервированный	100	1,36	1,39	2,84	29,3	6,4	0
868	Компот из с/ф	200	0,04		14,6	94,2	6,4	0
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191		
	<b>Итого за обед</b>		<b>37,00</b>	<b>32,09</b>	<b>148,44</b>	<b>1047,50</b>	<b>12,80</b>	<b>0,00</b>
	<b>Всего за 5 дней за завтрак</b>		<b>100,26</b>	<b>124,88</b>	<b>460,29</b>	<b>3401,64</b>		
	<b>Всего за 10 дней за завтрак</b>		<b>206,66</b>	<b>238,88</b>	<b>894,11</b>	<b>6851,33</b>		
	За один день завтрак		20,66	23,88	89,41	685,13		
	<b>Всего за 5 дней за обед</b>		<b>166,85</b>	<b>161,36</b>	<b>606,56</b>	<b>5260,92</b>		
	<b>Всего за 10 дней за обед</b>		<b>338,85</b>	<b>285,78</b>	<b>1397,88</b>	<b>10580,22</b>		
	За один день обед		33,88	28,57	139,78	1058,02		

Заказчик:

Директор МБОУ "СОШ № 12 ПГО

\_\_\_\_\_ /Магарламова Е.М.

ины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
		2	73	14	2
0	21	1,1	109	31	1
		5,25	8,25	4,40	0,87
0	0	0	0	0	0,04
<b>0</b>	<b>21</b>	<b>15,91</b>	<b>231,37</b>	<b>62,7</b>	<b>4</b>
0,00	47,48	118,90	29,63	1,45	
0	0	23	170	38	2,54
0	0	13	48	10	1
0	0	13	48	10	1
3,6	0,18	0,01	1,08	0	
0,00	11,26	44,54	18,44	0,84	
<b>3,62</b>	<b>58,92</b>	<b>212,11</b>	<b>315,32</b>	<b>61,14</b>	<b>4</b>
0,15	0,4	189	334	34	1,3
0,03	0,24	92,62	59,94	7,19	0,19
	1,10	19,00	74,00	16,50	0,92
0,04	0,12	2,40	2,00	0,30	0,02
		5,25	8,25	4,40	0,87
<b>0,22</b>	<b>1,86</b>	<b>308</b>	<b>478</b>	<b>63</b>	<b>3</b>
2,10	52,60	134,61	39,66	2,20	
0	3,8	13,14	313,9	20,08	6,88
0,02	0	44,54	185,9	60,98	4,98
3,6	0,18	0,01	1,08	0	
3,6	0,18	0,01	1,08	0	
		15,00	57,00	21,00	1
<b>9,32</b>	<b>56,76</b>	<b>207,31</b>	<b>598,62</b>	<b>104,26</b>	<b>12,9</b>
		147	139	27	
0	3,8	215,99	42,91	217	1,74
0	0	0	0	0	0
1	3,8	397,51	241,45	275,44	3,62
0,00	50,60	53,83	24,84	1,27	
0,06	0	319,5	228,93	25,4	0,9

0	0	33,86	16,7	30,78	1,55
3,6	0,18	0,01	1,08	0	
		15,00	57,00	21,00	1
<b>3,66</b>	<b>50,78</b>	<b>422,20</b>	<b>328,55</b>	<b>78,45</b>	

310	1,25	0,13	4,36	0,01	
0	0	13	48	10	1
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,26</b>	<b>44,54</b>	<b>18,44</b>	<b>0,84</b>
		19			1
0	0	0,26	0	0	0,04
<b>310,01</b>	<b>1,25</b>	<b>43,284</b>	<b>97,12</b>	<b>28,81</b>	<b>2</b>

0,00	38,68	95,49	26,80	1,36	
0,00	43,07	87,29	29,10	10,50	
3,6	0,18	0,01	1,08	0	
3,6	0,18	0,01	1,08	0	
3,6	0,18	0,01	1,08	0	
0,00	11,26	44,54	18,44	0,84	
<b>10,80</b>	<b>93,55</b>	<b>227,35</b>	<b>77,58</b>	<b>12,70</b>	

		66,05	19,02	79,86	0,5
0	3,8	216	42,91	217	1,74
	0,00	5,25		8,25	0,87
<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>254,83</b>	<b>257,14</b>	<b>146,05</b>	<b>3,22</b>

0,00	32,30	56,85	24,20	1,12	
0,00	319	228,93	25,40	0,90	
3,6	0,18	0,01	1,08	0	
0,00	11,26	44,54	18,44	0,84	
<b>3,60</b>	<b>362</b>	<b>330,33</b>	<b>69,12</b>	<b>2,86</b>	

0,44		22,2			2
0,02	0	9	41	7	0,2
0	0	11	45	18	1
0	0	11,26	44,54	18,44	0,84
0	0	0	0	0	0
<b>0,46</b>	<b>0</b>	<b>54,31</b>	<b>129,85</b>	<b>44,35</b>	

1,25	0,01	0,00	0,00	21,80	
103,9	1,21	0,16	21,8	30,6	
159	1,8	0,04	0	0	
0	0	34	17	31	2
3,6	0,18	0	1	0	
0	11,26	44,54	18,44	0,84	
<b>267,76</b>	<b>14,46</b>	<b>78,61</b>	<b>58,02</b>	<b>84,02</b>	

		66,05	19,02	79,86	0,5
0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
0	0	0	0	0	0
<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>376,31</b>	<b>228,02</b>	<b>101,6</b>	<b>0,94</b>

2,90	41,03	101,40	25,35	1,30	
3,80	13,14	313,90	20,08	6,88	
0,01	0	13,05	48,22	10,36	0,88
3,6	0,18	0,01	1,08	0	
0	11,26	45	18	1	
<b>10,31</b>	<b>65,61</b>	<b>472,90</b>	<b>113,17</b>	<b>19,38</b>	

138	1,77	0	1	43	
0	0	11	45	18	1
0,02	0	44,54	185,9	60,98	4,98
0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,87
<b>138,22</b>	<b>1,77</b>	<b>61,11</b>	<b>239,23</b>	<b>126,82</b>	

2,90	41,03	101,40	25,35	1,30	
		1,55	73,37	13,7	1,55
		98	91	19	1
3,6	0,18	0,01	1,08	0	
3,6	0,18	0,01	1,08	0	
		12	37	13	
<b>10,10</b>	<b>41,39</b>	<b>212,97</b>	<b>228,88</b>	<b>47,00</b>	

0	0	23	170	38	2,54
0	0	34	17	31	1,55
0	0	0,26	0	0	0,04
0	0	11	45	18	1
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>67,94</b>	<b>230,97</b>	<b>87,35</b>	<b>0,84</b>

0,00	32,30	56,85	24,20	1,12	
0	0	13	48	10	
0	3,8	13,14	313,9	20,08	1
3,6	0,18	0,01	1,08	0	6,88
		12	37	13	
<b>3,61</b>	<b>36,28</b>	<b>95,05</b>	<b>424,40</b>	<b>44,56</b>	

238,5	0,96	0,1	3,35	0,01	
0	0,6	155	104,5	11	0,2
		19			1
0	0	0,26	0	0	0,04
<b>238</b>	<b>2,16</b>	<b>322</b>	<b>256,89</b>	<b>40</b>	<b>1,28</b>

0,00	63,30	95,00	29,00	1,40	
<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>319,5</b>	<b>228,93</b>	<b>25,4</b>	
3,6	0,18	0,01	1,08	0	
3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,9
		12	37	13	
<b>7,26</b>	<b>63,66</b>	<b>426,52</b>	<b>297,09</b>	<b>39,80</b>	

Исполнитель:

ИП Горобец О.С.

\_\_\_\_\_/Горобец О.С./