Утверждаю
Директор МБОУ ООШ с.Измалково
Измалковского района
_____А.В.Алькина
30.08.2022 г.

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ
МБОУ ООШ С.ИЗМАЛКОВО ИЗМАЛКОВСКОГО РАЙОНА
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Номер рецептуры	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
Неделя 1														
День 1														
Завтрак	Омлет с сыром	200	27,52	33,2667	4,06667	426,907	442	396,3	21,03	241,94	5,51	0,12	0,48	0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41	1	0	2	0	0	0	59
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Итого за завтрак		**440**	**33,41**	**45,4867**	**44,14667**	**717,607**		**526,2**	**44,93**	**360,04**	**6,67**	**0,208**	**1,78**	**59,33**
Обед	овощи свежие порц.	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0
	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0
	Гречка с маслом	180	8,95	6,73	43	276,53	679	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
	Гуляш мясной (100/75)	175	23,8	19,52	5,74	203	591	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
	кондитерское изделие	**15**	**4,89**	**1,32**	**30,18**	**154,2**	**Пром.**	**143,27**	**202,69**	**656,93**	**13,79**	**0,879**	**26,82**	**0,0242**
Итого за день		**1570**	**65,26**	**67,57**	**204,08**	**1543,72**		**669,47**	**247,62**	**1016,97**	**20,46**	**1,087**	**28,6**	**59,3542**
День 2														
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	5,88	7,14	35,28	228,9	182	29,4	44,1	117,6	1,47	0,168	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	42	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0
Итого за завтрак		**245**	**11,86**	**11,89**	**64,97**	**416**		**182,5**	**61,65**	**218,7**	**2,58**	**0,226**	**2,94**	**39**
Обед	Суп сливочный рыбный	250	9,225	7,475	11,925	151,8	54-16с-2020	37,75	28,75	122	0,85	0	6,125	110
	Макароны с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
	Овощи в нарезке	60	0,66667	0,08333	1,41667	9,08333	70	19,1667	11,6667	20	5	0,01667	2,91667	0
	Сок в ассортименте	200	1	0	20,2	84,8	389	14	8	14	2,8	0,02	4	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		**910**	**41,28167**	**25,86833**	**133,05167**	**931,97333**	**1755**	**152,297**	**151,787**	**434,98**	**15**	**0,40567**	**13,1917**	**163,954**
Итого за день		**1155**	**53,14167**	**37,75833**	**198,02167**	**1347,97333**	**1755**	**334,797**	**213,437**	**653,68**	**17,58**	**0,63167**	**16,1317**	**202,954**

					День 3									
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200	6,24	6,1	19,7	158,64	390	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	42	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		**445**	**12,29**	**10,83**	**48,19**	**311,74**		**337,07**	**38,67**	**257,15**	**1,45**	**0,138**	**1,2**	**75,72**
Обед	овощи свежие порц.	100	1,26667	0,06667	15,3	66,8	50	28,9333	20,0833	37,9	0,63333	0,03333	2,63333	0
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0
	Рис отварной с маслом	200	4,87	7,17	48,8	279,6	304	3,2	26,3	0	0,7	0	0	0
	Птица тушеная (100/80г)	180	22,06	18,23	5,88	276,25	301	68,13	25,38	166,13	2,03	0,06	0,03	53,75
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
Итого за обед		**1050**	**38,26667**	**31,71667**	**272,07**	**1074,75**		**182,843**	**143,913**	**328,86**	**8,25333**	**0,35233**	**14,0333**	**53,7542**
Итого за день		**1495**	**50,55667**	**42,54667**	**320,26**	**1386,49**	**0**	**519,913**	**182,583**	**586,01**	**9,70333**	**0,49033**	**15,2333**	**129,474**
					День 4									
Завтрак	Запеканка творожная	150	37,12	24	43,2	372,8	469	301,867	65,2267	459,88	1,12	0,12	0,98667	0,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		**380**	**39,69**	**24,3**	**71,69**	**471,3**		**314,767**	**75,1267**	**485,98**	**2,12**	**0,168**	**0,98667**	**0,44**
Обед	овощи свежие порц.	60	1,43	6,09	8,36	93,9	33	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,5	0
	Рассольник	250	2	5,11	16,93	121,75	197	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0
	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (100/75г)	175	18,4933	10,4667	8,70667	200	486	69,48	79,6933	317,947	1,28	0,13333	4,46667	0,01333
	Компот из свежих фруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		**985**	**33,8533**	**28,7667**	**135,36667**	**929,95**	**2278**	**212,15**	**206,193**	**597,727**	**8,46**	**0,62233**	**44,3867**	**30,6175**
Итого за день		**1365**	**73,5433**	**53,0667**	**207,05667**	**1401,25**	**2278**	**526,917**	**281,32**	**1083,71**	**10,58**	**0,79033**	**45,3733**	**31,0575**
					День 5									
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	168	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0

	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	42	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
Итого за завтрак		**455**	**9,14**	**8,8**	**65,47**	**350,1**		**150,8**	**36,95**	**168,1**	**1,62**	**0,088**	**0,11**	**59**
Обед	овощи свежие порц.	60	0,66667	0,08333	1,41667	9,08333	70	19,1667	11,6667	20	5	0,01667	2,91667	0
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
	Макароны с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
	Тефтели мясные (100/80)	180	14,7833	16,3833	19,5167	285	286	73,1667	36	177,833	1,6	0,1	1,41667	65
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	859	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		**990**	**32,23997**	**28,31663**	**135,53337**	**946,37333**		**185,293**	**141,157**	**360,463**	**13,05**	**0,46567**	**22,7933**	**90,2042**
Итого за день		**1445**	**41,37997**	**37,11663**	**201,00337**	**1296,47333**	**0**	**336,093**	**178,107**	**528,563**	**14,67**	**0,55367**	**22,9033**	**149,204**
				День 6										
Завтрак	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,9	438	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41	1	0	2	0	0	0	59
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Итого за завтрак		**440**	**24,88**	**40,54**	**43,59**	**636,6**		**281,62**	**49,87**	**464,59**	**5,07**	**0,218**	**1,63**	**511,91**
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0
	овощи свежие порц.	60	1,43	6,09	8,36	93,9	33	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,5	0
	Гречка с маслом	180	8,95	6,73	43	276,53	679	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
	Шницель из говядины	100	18,2667	18,1333	16,2667	301,733	54-7м-2020	56,9333	38,6667	26,6667	182,667	2,53333	0,12	30,8
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		**910**												
Итого за день		**1350**	**24,88**	**40,54**	**43,59**	**636,6**		**281,62**	**49,87**	**464,59**	**5,07**	**0,218**	**1,63**	**511,91**
				День 7										
Завтрак	Каша «Дружба» с изюмом	200	10,44	11,11	41,3	307	177	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,2	81
	Кисель витаминизированный	200	0,14	0,04	27,5	110,8	869	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
Итого за завтрак		**430**	**12,95**	**11,45**	**83,29**	**488,3**		**179,48**	**100,76**	**292,46**	**3,49**	**0,318**	**3,03**	**81**
Обед	Суп из овощей с фрикадельками мясными (250/25)	275	10,825	5,9	17,4	161,25	54-5с-2020	21,75	32,25	115	1,7325	0,11	9,325	128
	Макароны с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2

	Гуляш мясной (100/75)	175					591							
	овощи свежие порц.	60	0,66667	0,08333	1,41667	9,08333	70	19,1667	11,6667	20	5	0,01667	2,91667	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		**1010**	**26,53167**	**12,74333**	**116,62667**	**655,87333**		**84,5467**	**115,157**	**247,6**	**11,9825**	**0,39567**	**12,2417**	**153,204**
Итого за день		**1440**	**39,48167**	**24,19333**	**199,91667**	**1144,17333**		**264,027**	**215,917**	**540,06**	**15,4725**	**0,71367**	**15,2717**	**234,204**
			День 8											
Завтрак	Каша манная молочная с мас.	200	6,24	6,1	19,7	158,64	390	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	42	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
Итого за завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Обед		**445**	**12,29**	**10,83**	**48,19**	**311,74**	**1375**	**337,07**	**38,67**	**257,15**	**1,45**	**0,138**	**1,2**	**75,72**
	овощи свежие порц.	60	1,41	5,08	9,02	87,4	43	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0
	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясной бульон)	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0
	Плов (с птицей)	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		**890**	**37,74**	**30,51**	**147,61**	**1013**		**156,55**	**147,44**	**414,99**	**8,04**	**0,429**	**43,04**	**60,0042**
Итого за день		**1335**	**50,03**	**41,34**	**195,8**	**1324,74**		**493,62**	**186,11**	**672,14**	**9,49**	**0,567**	**44,24**	**135,724**
			День 9											
Завтрак	сырники из творога	200	27,8	19,2	10,2	224	467	130	45,53	371,96	1,24	0,09	0,48	134,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		**430**	**30,37**	**19,5**	**38,69**	**322,5**		**142,9**	**55,43**	**398,06**	**2,24**	**0,138**	**0,48**	**134,55**
Обед	овощи свежие порц.	60	0,6	0,08	1,4	9	70	19,1	11,6	20	5	0,01	2,9	0
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0
	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
	Биточки рыбные	100	13,3	4,7	9,59	133,75	255	53,38	30	183,5	0,74	0,09	0,43	26,25

	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	22,3	110	859	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		**910**												
Итого за день		**1340**	**30,37**	**19,5**	**38,69**	**322,5**		**142,9**	**55,43**	**398,06**	**2,24**	**0,138**	**0,48**	**134,55**
			День 10											
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	3,09	4,07	36,98	197	168	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	42	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
Итого за завтрак		**445**	**9,07**	**8,82**	**66,67**	**384,1**		**159**	**39,35**	**168,1**	**1,58**	**0,088**	**2,94**	**59**
Обед	Рассольник	250	2	5,11	16,93	121,75	197	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0
	Макароны с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	овощи свежие порц.	60	1,26	0,06	15,3	66,8	50	28,9	20	37,9	0,63	0,03	2,6	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		**910**	**33,69**	**23,48**	**156,5**	**969,04**		**141,63**	**149,77**	**383,78**	**8,1**	**0,509**	**11,37**	**53,9542**
Итого за день		**1355**	**42,76**	**32,3**	**223,17**	**1353,14**		**300,63**	**189,12**	**551,88**	**9,68**	**0,597**	**14,31**	**112,954**
Общее значение за период		13850	471,40328	395,93166	1831,5884	11757,05999		3869,99	1799,51	6495,66	114,946	5,78667	204,173	1701,39
Среднее значение за период (10 дней)	**10**	**1385**	**47,140328**	**39,593166**	**183,15884**	**1175,705999**		**386,999**	**179,951**	**649,566**	**11,4946**	**0,57867**	**20,4173**	**170,139**