

Утверждаю  
Директор МБОУ Иваническая СОШ  
Н.Н.Кожевникова  
« 08 » 2024г



**Перспективное 10 - дневное меню**  
**Для обучающихся с ОВЗ классов в МБОУ Иваническая СОШ**  
**( возрастная группа от 7 до 11 лет,(обеды) )**





268	<b>Чай с сахаром</b>			200,00	0,10	0,02	9,90	40,18	0,02	0,01	0,09	0	0	14,6	3,9	9,6	0,2
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	190	190														
	Сахар	10	10														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	450	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	18,7	7,65	71,1	1
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	13,4	6,3	39,5	0,9
	<b>Итого</b>			<b>1152,00</b>	<b>26,80</b>	<b>28,17</b>	<b>125,10</b>	<b>861,13</b>	<b>0,41</b>	<b>0,30</b>	<b>29,19</b>	<b>0,27</b>	<b>4,81</b>	<b>255,00</b>	<b>102,45</b>	<b>582,50</b>	<b>4,10</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1747,00</b>	<b>43,70</b>	<b>45,27</b>	<b>237,30</b>	<b>1525,03</b>	<b>0,72</b>	<b>0,83</b>	<b>36,34</b>	<b>0,39</b>	<b>6,66</b>	<b>662,30</b>	<b>152,35</b>	<b>993,50</b>	<b>7,20</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>			<b>13842,00</b>	<b>460,05</b>	<b>473,70</b>	<b>2011,37</b>	<b>14109,28</b>	<b>7,15</b>	<b>8,33</b>	<b>361,81</b>	<b>4,20</b>	<b>57,69</b>	<b>6602,40</b>	<b>1508,80</b>	<b>9904,20</b>	<b>72,76</b>
	<b>На 1 человека в день</b>				<b>46,01</b>	<b>47,37</b>	<b>201,14</b>	<b>1410,93</b>	<b>0,72</b>	<b>0,83</b>	<b>36,18</b>	<b>0,42</b>	<b>5,77</b>	<b>660,20</b>	<b>150,88</b>	<b>990,40</b>	<b>7,28</b>

День 3																	
Обед																	
45	<b>Винегрет овощной</b>			70,00	1,1	4,3	7,6	73,5	0,06	0,02	10,9	0,06	0,5	18,7	23,08	39,3	0,7
	Картофель	24	17,5														
	Свекла	17,9	14														
	Морковь	13,2	10,5														
	Огурцы соленые	17,5	14														
	Лук	12,53	10,5														
	Масло растительное	4,2	4,2														
76	<b>Рассольник Ленинградский</b>			250,00	2,10	5,10	17,10	128,7	0,12	0,03	13,7	0,07	1	33,4	19,2	91,2	0,5
	Картофель	100	75														
	Крупа перловая	5	5														
	Морковь	12,5	10														
	Лук	6	5														
	Огурцы соленые	16,57	15														
	Масло растительное	5	5														
	Бульон мясной №511	-	187,5														
511	<b>Бульон мясной №511</b>																
	Мясо бескостное	62,8	62,8														
	Вода питьевая	187,5	187,5														
	Лук	3,75	3,18														
	Морковь	3,9	3,18														
	Соль	0,93	0,93														
278	<b>Бефстроганов из отварного мяса</b>			110,00	14,80	11,40	3,80	189,7	0,09	0,07	3,8	0,03	0,2	48,4	19,7	224,4	0,7
	Говядина	107,4	88,6														
	Сметана	13,75	13,75														
	Мука пшеничная	3,4	3,4														
	Вода питьевая	34	34														
	или Отвар	34	34														
	Соль	0,36	0,36														
165	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			150,00	8,40	3,40	43,70	243,6	0,12	0,07	0	0,001	1,5	58,9	25,2	122,8	0,3
	Крупа гречневая	71,4	71,4														
	Вода питьевая	106,8	106,8														
	Масло сливочное	4,5	4,5														
	Соль	0,375	0,375														
270	<b>Чай с лимоном</b>			200,00	0,20	0,04	10,20	41,96	0,006	0,02	2,8	0,002	0,06	14,4	4,5	17,20	0,10

	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	200	200														
	Сахар	10	10														
	Лимон	7	7														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	45	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,6 5	71,1	1,7
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,1 5	0,9
	<b>итого:</b>			<b>870,00</b>	<b>31,20</b>	<b>25,59</b>	<b>120,00</b>	<b>858,41</b>	<b>0,56</b>	<b>0,26</b>	<b>31,20</b>	<b>0,23</b>	<b>4,47</b>	<b>199,90</b>	<b>105</b>	<b>605,</b>	<b>4,90</b>

День 4																	
Обед																	
27	<b>Салат из свеклы с яблоками</b>			80,00	0,90	4,00	6,80	66,80	0,02	0,04	4,1	0,08	0,2	53,6	16,4	63,4	0,3
	Свекла	50,2	40,8														
	~ Масса отварной свеклы	-	40														
	Яблоки	34,4	24														
	~ Заправка:	-	-														
	Масло растительное	4	4														
	Кислота лимонная	0,4	0,4														
	Вода питьевая	10,4	10,4														
	Сахар	0,8	0,8														
	Соль поваренная пищевая	0,4	0,4														
	~ Заправка для салатов	-	16														
32	<b>Щи со сметаной</b>			250	2,80	1,60	10,60	68,00	0,08	0,04	13,2	0,02	0,2	69,7	11,7	91,5	0,2
	Капуста белокочанная	62,5	50														
	Картофель	37,5	26,25														
	Морковь	20	16														
	Лук	12,5	10,5														
	Петрушка	2,5	1,85														
	Сметана	5	5														
	Вода питьевая	300	300														
	Соль пищевая йодированная	2,5	2,5														
78	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>			100,00	14,35	4,90	4,70	120,30	0,2	0,07	1,9	0,02	2,2	54,3	6,2	349,8	1
	Минтай ,горбуша	147	73,5														
	Лук репчатый	7	6														
	Морковь	23	18														
	Томат паста	4	4														
	Масло растительное	0,1	0,1														
315	<b>Рис отварной</b>			150	4,3	6,4	42,6	245,2	0,04	0,04	0	0	0	28,2	6,8	55,1	0,5
	Рис	64,3	64,3														
	Масло сливочное	5	5														
399	<b>Сок натуральный</b>			200,00	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	0,08	8	0,06	1,06	60	14,52	66	0,4
	Сок абрикосовый	200	200														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	450	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	<b>Итого:</b>			<b>850,00</b>	<b>25,00</b>	<b>16,65</b>	<b>108,20</b>	<b>682,65</b>	<b>0,49</b>	<b>0,55</b>	<b>35,29</b>	<b>0,30</b>	<b>4,17</b>	<b>291,80</b>	<b>94,32</b>	<b>556,25</b>	<b>5,20</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1385,00</b>	<b>39,74</b>	<b>42,95</b>	<b>190,10</b>	<b>1305,91</b>	<b>0,71</b>	<b>0,83</b>	<b>46,62</b>	<b>0,39</b>	<b>5,75</b>	<b>641,35</b>	<b>153,42</b>	<b>962,55</b>	<b>7,70</b>





148	Хлеб ржаной	45	45	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,6 3	15,75	7,65	71,1	1,7
147	Хлеб пшеничный	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,5 8	10,35	6,3	39,15	0,9
	<b>итого:</b>			<b>800,00</b>	<b>27,30</b>	<b>24,55</b>	<b>97,00</b>	<b>747,25</b>	<b>0,37</b>	<b>0,27</b>	<b>36,10</b>	<b>0,30</b>	<b>4,3 1</b>	<b>280,10</b>	<b>92,6 5</b>	<b>532,0 5</b>	<b>4,50</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1395,00</b>	<b>42,90</b>	<b>41,38</b>	<b>202,30</b>	<b>1400,25</b>	<b>0,74</b>	<b>0,84</b>	<b>41,59</b>	<b>0,40</b>	<b>5,9 9</b>	<b>654,65</b>	<b>148, 35</b>	<b>982,0 0</b>	<b>7,50</b>

День 6																	
Обед																	
10	<b>Салат из белокочанной капусты</b>			60,00	1,70	3,60	8,40	72,80	0,06	0,07	21,2	0,01	0,9	66	6,5	41,1	0,2
	Капуста белокочанная	88,8	70,8														
	Морковь	7,5	6														
	Сахар	3	3														
	Кислота лимонная	0,18	0,18														
	Масло растительное	3	3														
	Соль	1,05	1,05														
87	<b>Суп с рыбными консервами</b>			250,00	8,60	8,40	13,30	145,90	0,1	0,1	3,1	0,15	0,5	44,3	15,6	86,5	0,9
	Консервы из рыбы	40	40														
	Картофель	93,2	70														
	Морковь	20	16														
	Лук	9,5	8														
	Рис	5	5														
	Масло сливочное	3,7	3,7														
	Петрушка	1,8	1,75														
	Вода питьевая	200	200														
305	<b>Тефтели п/ф</b>			80,00	10,00	14,10	9,60	205,30	0,05	0,08	2,1	0,08	0,8	54,6	11,2	181,3	1,1
	Тефтели	80	80														
350	<b>Соус молочный</b>			30	0,6	1,50	2,10	24,30	0,01	0,06	1,8	0	0	18,7	0	45,2	0,1
	Молоко	15	15														
	Масло сливочное	1,65	1,65														
	Мука пшеничная	1,65	1,65														
	Вода питьевая	15	15														
	Сахар	0,3	0,3														
	Соль	0,24	0,24														
202	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			150,00	5,40	4,10	35,60	200,90	0,06	0,07	0	0	0	23,6	34,6	14,6	0,2
	Крупа гречневая	52,8	52,8														
	Масло сливочное	6,4	6,4														
270	<b>Чай с лимоном</b>			200,00	0,20	0,04	10,20	41,96	0,006	0,02	2,8	0,002	0,06	14,4	4,5	17,20	0,10
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	200	200														
	Сахар	10	10														
	Лимон	7	7														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	45	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7

147	Хлеб пшеничный	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	<b>Итого</b>			<b>860,00</b>	<b>31,10</b>	<b>33,09</b>	<b>116,80</b>	<b>872,11</b>	<b>0,45</b>	<b>0,45</b>	<b>31,00</b>	<b>0,31</b>	<b>3,47</b>	<b>247,70</b>	<b>86,35</b>	<b>496,15</b>	<b>5,20</b>
	<b>Всего в день:</b>			<b>1340,00</b>	<b>46,50</b>	<b>52,39</b>	<b>179,08</b>	<b>1372,13</b>	<b>0,70</b>	<b>0,85</b>	<b>32,89</b>	<b>0,43</b>	<b>5,39</b>	<b>708,15</b>	<b>151,35</b>	<b>1062,30</b>	<b>7,30</b>



	Масло сливочное	5,25	5,25														
376	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			200,00	0,40	0,02	41,40	167,38	0,01	0,01	14	0,05	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Сухофрукты (ассорти)	20	50														
	Сахар	20	20														
	Кислота лимонная пищевая	0,2	0,2														
	Вода питьевая	203	203														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	450	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	<b>итого:</b>			<b>850,00</b>	<b>22,00</b>	<b>30,67</b>	<b>114,60</b>	<b>822,43</b>	<b>0,53</b>	<b>0,34</b>	<b>28,40</b>	<b>0,19</b>	<b>3,63</b>	<b>263,50</b>	<b>116</b>	<b>628,15</b>	<b>5,40</b>



202	<b>Картофель отварной</b>			150,00	5,40	4,10	35,60	200,90	0,06	0,04	0	0	0	37,3	37,7	17,6	0,3
	Картофель	199	150														
	Масло сливочное	6,4	6,4														
291	<b>Кисель из концентрата</b>			200,00	0,00	0,00	20,00	80,00	0	0	0,16	0	0	7,2	0	0	0,04
	Кисель из концентрата	24	24														
	Сахар	10	10														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	Вода питьевая	190	190														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	45	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,1 5	0,9
	<b>итого:</b>			<b>830,00</b>	<b>29,40</b>	<b>25,25</b>	<b>130,50</b>	<b>876,95</b>	<b>0,56</b>	<b>0,32</b>	<b>31,26</b>	<b>0,20</b>	<b>3,71</b>	<b>285,50</b>	<b>112</b>	<b>540</b>	<b>4,74</b>





	Соль	1,5	1,5														
376	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			200,00	0,40	0,02	41,40	167,38	0,01	0,01	14	0,05	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Сухофрукты (ассорти)	20	50														
	Сахар	20	20														
	Кислота лимонная пищевая	0,2	0,2														
	Вода питьевая	203	203														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	450	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	71,1	1,7
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9

День 10																	
	<b>Обед</b>																
14	<b>Салат из свежих помидоров с луком</b>			60,00	0,96	5,00	4,10	85,80	0,1	0,03	6,9	0,06	0,8	101,2	22,8	10,3,1	0,7
	Томат	67,7	57,6														
	Лук	23	19,4														
	Масло растительное	4,8	4,8														
82	<b>Суп картофельный с гречкой</b>			250,00	2,70	2,80	17,80	107,2	0,1	0,04	6,6	0,02	1	19,8	15,7	38	0,4
	Картофель	100	75														
	Гречка	10	10														
	Морковь	12,5	10														
	Лук	12	10														
	Масло растительное	2,5	2,5														
	Птица обработанная	58,6	58,6														
	Вода питьевая	175	175														
	Лук	3,5	2,9														
	Морковь	3,6	2,9														
	Соль	0,87	0,87														
332	<b>Макаронные изделия</b>			150,00	3,70	2,90	18,90	116,5	0,03	0,06	11,4	0,02	1,1	111,2	19,6	15,5,3	0,4
	Макаронные изделия	52	52														
	Масло сливочное	10	10														
300	<b>Птица отварная</b>			80,00	17,60	13,60	11,30	239,2	0,03	0,05	1,6	0,06	0,07	13,3	17,6	90,5	0,6
	Цыпленок-бройлер или курица	134,5	100,8														
	лук	2,9	2,4														
291	<b>Кисель из концентрата</b>			200,00	0,00	0,00	20,00	80	0	0	0,1	0	0	0,2	0	0	0,04
	Кисель из концентрата	24	24														
	Сахар	10	10														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	Вода питьевая	190	190														
148	<b>Хлеб ржаной</b>	45	45	45,00	2,20	0,45	14,80	72,05	0,09	0,03	0	0,07	0,63	15,75	7,65	51,1	0,4
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	33,5	0,7
	<b>итого:</b>			<b>890,00</b>	<b>30,46</b>	<b>27,75</b>	<b>114,20</b>	<b>850,95</b>	<b>0,43</b>	<b>0,26</b>	<b>26,70</b>	<b>0,24</b>	<b>4,29</b>	<b>293,90</b>	<b>95,85</b>	<b>497,10</b>	<b>3,30</b>
	<b>Всего в день</b>			<b>1440,00</b>	<b>46,80</b>	<b>45,15</b>	<b>197,10</b>	<b>1411,75</b>	<b>0,72</b>	<b>0,85</b>	<b>37,99</b>	<b>0,44</b>	<b>6,03</b>	<b>639,10</b>	<b>148,35</b>	<b>958,10</b>	<b>7,50</b>

