



«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ п. Синегорский»

/ Е.А.Сирота

Приказ № 193 от 01.09.2023 года

10- дневное меню для обучающихся с ОВЗ

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,1	0	15	70	4
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	<u>Бутерброд с маслом,</u>	60	4,81	6,03	12,85	127,27	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	1,89	0,45	12,25	58,75	
	Масло сливочное	10/10	0,08	4,9	0,14	66,7	
ОБЕД	<u>Борщ с капустой и картофелем на м/б</u>	200	4,22	5,5	10,9	110,06	128
	Вода	160/160	0	0	0	0	
	Капуста белокочанная	20/16	0,29	0,02	0,75	4,48	
	Картофель	21,4/16	0,32	0,06	2,61	12,32	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Свекла	40/32	0,48	0,03	2,82	13,44	
	Томат-пюре	6/6	0	0	0	0	
	Морковь	12,6/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Сахар	2/2	0	0	2	7,98	
	Вода	224/224	0	0	0	0	
	Лук репчатый	1,6/1,28	0,02	0	0,1	0,52	
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	200	0,04	0	17,16	68,18	508
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	Смесь сухофруктов	15/15	0,04	0	2,17	8,34	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	1,9	0,45	12,3	58,75	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	1,89	0,45	12,25	58,75	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,1	0	15	70	ЗАВТРАК
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	<u>Бутерброд с маслом,</u>	60	4,81	6,03	12,85	127,27	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	1,89	0,45	12,25	58,75	
	Масло сливочное	10/10	0,08	4,9	0,14	66,7	
ОБЕД	<u>Суп-лапша домашняя</u>	200	4,04	6,04	10,8	117,5	156
	Вода	2,8/2,8	0	0	0	0	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Пшеничная мука, высшего сорта	14/14	1,51	0,18	9,79	46,76	
	Соль поваренная пищевая	0,24/0,24	0	0	0	0	
	Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6,28	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Мука пшеничная	0,96/0,96	0,1	0,01	0,66	3,21	
	Вода	238/238	0	0	0	0	
	Лук репчатый	1,7/1,36	0,02	0	0,11	0,56	
	Говядина	19,21/14,11	2,82	1,38	0	23,7	
	Морковь	1,7/1,36	0,02	0	0,09	0,48	
	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,1	0	15	70	493
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	1,9	0,45	12,3	58,75	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	1,89	0,45	12,25	58,75	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1,6	0,2	0,18	0,01	2,51	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	1,9	0,45	12,3	58,75	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	1,89	0,45	12,25	58,75	
	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,1	0	15	70	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	ОБЕД	<u>Щи из свежей капусты на м/б</u>	200	1,4	3,98	6,22	6,6
	Капуста белокочанная	50/40	0,72	0,04	1,88	11,2	
	Картофель	32/24	0,48	0,1	3,91	18,48	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Бульон мясной	160/160	1,6	0	0	6,4	
	Томат-пюре	2/2	0	0	0	0	
	Морковь	12,6/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	200	0,04	0	17,16	68,18	508
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	Смесь сухофруктов	15/15	0,04	0	2,17	8,34	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	1,9	0,45	12,3	58,75	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	1,89	0,45	12,25	58,75	

5 день

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,1	0	15	70	38
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	<u>Бутерброд с маслом,</u>	60	4,81	6,03	12,85	127,27	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	1,89	0,45	12,25	58,75	
	Масло сливочное	10/10	0,08	4,9	0,14	66,7	
ОБЕД	<u>Суп крестьянский с крупой</u>	250	7,55	7,67	22,65	190,32	154
	Капуста белокочанная	37,5/30	0,54	0,03	1,41	8,4	
	Картофель	33,25/25	0,5	0,1	4,08	19,25	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Пшено	25/25	2,88	0,82	16,62	85,5	
	Вода	297,5/297,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	2,12/1,7	0,02	0	0,14	0,7	
	Говядина	24,01/17,64	3,53	1,73	0	29,63	
	Морковь	2,12/1,7	0,02	0	0,12	0,6	
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	200	0,04	0	17,16	68,18	508
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	Смесь сухофруктов	15/15	0,04	0	2,17	8,34	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,45	12,3	58,75	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	1,89	0,45	12,25	58,75	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	<u>Печенье</u>	30	2,25	3,24	19,32	125,1	38
	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,1	0	15	70	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с клецками на м/б</u>	200/25	3,38	2,88	12,04	88,16	146
	Картофель	53,4/40	0,8	0,16	6,52	30,8	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Бульон мясной	150/150	1,5	0	0	6	
	Морковь	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	
	Вода	9,66/9,66	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	0,18/0,18	0	0	0	0	
	Масло сливочное	0,7/0,7	0,01	0,43	0,01	3,96	
	Яйцо	1,76/1,76	0,22	0,2	0,01	2,76	
	Мука пшеничная	6,16/6,16	0,63	0,07	4,25	20,57	
	<u>Напиток «Витошка»</u>	200	0	0	6	390	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	1,9	0,45	12,3	58,75	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	1,89	0,45	12,25	58,75	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1,6	0,2	0,18	0,01	2,51	4
	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	1,9	0,45	12,3	58,75	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	1,89	0,45	12,25	58,75	
	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,1	0	15	70	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с бобовыми</u>	200	6,96	6,56	19,7	147,7	144
	Картофель	86/70	1,4	0,28	11,41	53,9	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	4/4	0,03	2,9	0,05	26,44	
	Морковь	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	
	Горох шлифованный	16,2/16	3,28	0,32	7,92	47,68	
	Вода	182/182	0	0	0	0	
	Лук репчатый	1,3/1,04	0,01	0	0,09	0,43	
	Говядина (котлетное мясо)	14,69/10,79	2,16	1,06	0	18,13	
	Морковь	1,3/1,04	0,01	0	0,07	0,36	
	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,1	0	15	70	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,45	12,3	58,75	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	1,89	0,45	12,25	58,75		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,1	0	15	70	422
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	<u>Бутерброд с маслом,</u>	60	4,81	6,03	12,85	127,27	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	1,89	0,45	12,25	58,75	
	Масло сливочное	10/10	0,08	4,9	0,14	66,7	
ОБЕД	<u>Рассольник на м/б</u>	200	4,84	4,28	8,68	92,86	133
	Картофель	80/60	1,2	0,24	9,78	46,2	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Бульон мясной	140/140	1,4	0	0	5,6	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Огурцы соленые	14/14	0,11	0,01	0,24	1,82	
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	200	0,04	0	17,16	68,18	508
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	Смесь сухофруктов	15/15	0,04	0	2,17	8,34	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	1,9	0,45	12,3	58,75	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	1,89	0,45	12,25	58,75	

8 день (молочный)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<u>Бутерброд с маслом,</u>	60	4,81	6,03	12,85	127,27	2
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	1,89	0,45	12,25	58,75	
	Масло сливочное	10/10	0,08	4,9	0,14	66,7	
	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,1	0	15	70	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Суп молочный вермешелевый</u>	200	10,36	9,8	24,56	234,8	75
	Вода	60/60	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	140/140	4,06	4,48	6,58	84	
	Масло сливочное несоленое.	4/4	0,03	2,9	0,05	26,44	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	20/20	2,26	0,42	13,92	68,4	
	Сахар	4/4	0	0	3,99	15,96	
	<u>Какао на молоке</u>	200	2,24	2,10	25,03	118,8	274
	Какао-порошок	5	0,48	0,08	0,55	7,6	
	Молоко	180	4,5	5,002	7,2	91,4	
	Вода	30	0	0	0	0	
	Сахар	20	0	0	14,97	6,85	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	1,9	0,2	12,3	58,75	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	1,89	0,45	12,25	58,75	

3 день (молочный)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Бутерброд с маслом,	60	4,81	6,03	12,85	127,27	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	1,89	0,45	12,25	58,75	
	Масло сливочное	10/10	0,08	4,9	0,14	66,7	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	70	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04		
ОБЕД	Каша «Дружба»	200	9,44	11,68	35,66	296,86	173
	Вода	70/70	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	102/102	2,96	3,26	4,79	61,2	
	Масло сливочное	10/10	0,08	7,25	0,13	66,1	
	Сахар	5/5	0	0	4,99	19,95	
	Рис	20/20	1,5	0,52	12,46	60,6	
	Пшено	20/20	2,3	0,66	13,3	68,4	
	Какао на молоке	200	2,24	2,10	25,03	118,8	75
	Какао-порошок	5	0,48	0,008	0,55	7,6	
	Молоко	180	4,5	5,02	7,2	91,40	
	Вода	30	0	0	0	0	
	Сахар	20	0	0	14,97	6,85	
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,45	12,3	58,75	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	1,89	0,45	12,25	58,75	