


Согласовано  
Генеральный директор ООО  
«ТОМЭЙ» *Подпись В.В.*  
*30.08.2020*



Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ « № 3»  
Е.В. Юрьева  
*31.08.2020*



***Примерное десятидневное меню***  
***для детей инвалидов и***  
***обучающихся с ОВЗ до 10 лет***  
***2020 - 2021 учебный год***

## МЕНЮ ДО 10 ЛЕТ

Сборн.	Тех.кар.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
рец. Год			блюд												
		<b>Первая неделя</b>													
		<b>Первый день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
2006	№ 93	Суп вермишелевый молочный	200	7.63	6.46	27.6	213.56	199	25.75	164	0.43	0.052	0.0825	1.6	0.63
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2006	№ 7	Сыр	10	3.68	2.73		36.1	104		54.4		0.021	0.003	0.28	0.03
2005	№ 46	Масло слив.	10	0.13	7.25	0.09	66.1	2.4	0.3	2	0.02	0.04	0.001		0.12
2004	№ 196	Чай с сахаром и лимоном	200	0.245		15.22	58.74	2.3	0.6	1.1	0.075		0.002	2	0.3
		Конфета	45	4.05	3.41	12.85	119								
				<b>19.535</b>	<b>20.3</b>	<b>80.59</b>	<b>606.5</b>	<b>326.7</b>	<b>43.15</b>	<b>295.5</b>	<b>1.445</b>	<b>0.113</b>	<b>0.2035</b>	<b>3.88</b>	<b>2.18</b>
		<b>ОБЕД</b>													
2007	№ 63	Суп гороховый с кур.	200	9.8	10.6	37.3	278.64	48.9	59.66	207	3.59	0.024	0.392	16	3.84
2006	№ 246	Рис отварн.	150	4.2	6.36	30.08	188.75	114.4	22.6	158.2	0.88	0.121	0.048		1
2008	№ 229/1	Рыба запечен. с овощами	80/30	10.3	11.6	2.48	173.95	50.7	43	17	2.62	0.024	0.064	2.3	6
2004	№ 10	Огурец свежий	60	0.42		1.08	6	10.2		25.2	0.3		0.018	4.2	
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2008	№ 395	Хлеб ржаной	30	1.74	0.33	12.99	59.7	9.3	5.7	36.1	0.6		0.024		0.66
2006	№ 127	Компот из св. мор. Ягод	200	0.2		15.67	64.1	9.5	7	6.6	0.205		0.004	40	
				<b>30.46</b>	<b>29.34</b>	<b>124.43</b>	<b>884.14</b>	<b>262</b>	<b>154.46</b>	<b>524.1</b>	<b>9.115</b>	<b>0.169</b>	<b>0.665</b>	<b>62.5</b>	<b>12.6</b>
		<b>Второй день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
2007	№ 8/4	Каша геркулесовая молочная	200	8.165	7.52	33.695	238.55	205.3	5.95	219.2	1.745	0.052	0.138	1.6	0.206
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2006	№ 7	Сыр	10	3.68	2.73		36.1	104		54.4		0.021	0.003	0.28	0.03
2005	№ 46	Масло слив.	10	0.13	7.25	0.09	66.1	2.4	0.3	2	0.02	0.04	0.001		0.12
2006	№ 513	Кофейный напиток. С молоком	200	3.98	3.2	20.9	107.24	121	14	91	0.13	0.002	0.03	1	0.06
				<b>19.755</b>	<b>21.15</b>	<b>79.515</b>	<b>560.99</b>	<b>451.7</b>	<b>36.75</b>	<b>440.6</b>	<b>2.815</b>	<b>0.115</b>	<b>0.287</b>	<b>2.88</b>	<b>1.516</b>

		<b>Обед</b>													
2004	№ 30	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	8.669	9.345	14.117	182.9	181.09	36.5	209.29	1.259	0.105	0.119	13.03	0.175
2009	№ 58	Картофельное пюре	150	4.11	3.28	33	183.25	53.5	41.15	121	1.48	0.026	0.209	32	0.13
2006	№ 201	Печень тушеная с овощами	80/50	7.879	13.017	7.586	182.91	103.89	12.78	293.83	0.516	0.099	0.082	8.18	0.785
2004	№ 244	Горошек зелен.	60	1.86	0.12	2.86	24.6	9.6	8.6	31.8	0.42		0.066	6	
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2008	№ 395	Хлеб ржаной	30	1.74	0.33	12.99	59.7	9.3	5.7	36.1	0.6		0.024		0.66
2008	№ 128	Компот из св. фруктов	200	0.08		19.23	65.3	3.5	1.8	2.2	0.285		0.002	2.6	
				<b>28.138</b>	<b>26.542</b>	<b>114.613</b>	<b>811.66</b>	<b>379.88</b>	<b>123.03</b>	<b>768.22</b>	<b>5.48</b>	<b>0.23</b>	<b>0.617</b>	<b>61.81</b>	<b>2.85</b>
		<b>Третий день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
2006	№ 70	Каша пшеничная молочная	200	8.085	7.1	36.67	259.55	194.9	22.55	198.8	1.465	0.052	0.109	1.6	1.506
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2006	№ 7	Сыр	10	3.68	2.73		36.1	104		54.4		0.021	0.003	0.28	0.03
2005	№ 46	Масло слив.	10	0.13	7.25	0.09	66.1	2.4	0.3	2	0.02	0.04	0.001		0.12
2005	№138	Чай с молоком	200	3	3.2	14.7	96.49	121	14	91	0.13	0.02	0.03	1	0.06
				<b>18.695</b>	<b>20.73</b>	<b>76.29</b>	<b>571.24</b>	<b>441.3</b>	<b>53.35</b>	<b>420.2</b>	<b>2.535</b>	<b>0.133</b>	<b>0.258</b>	<b>2.88</b>	<b>2.816</b>
		<b>Обед</b>													
2004	№ 87	Суп " Рыбацкий" из рыб. консер.	200	9.179	14.4	25.872	235.53	224.14	36.39	203.7	1.061	0.182	0.094	10.75	0.661
2006	№ 67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.982	4.33	24.36	204.39	79.46	30.02	164.7	1.108	0.133	0.108		0.348
2006	№ 288	Фрикадельки мясные в соусе	80/50	6.805	9.02	7.49	161.74	74.01	11.22	176.51	0.184	0.03	0.08	4.3	0.249
2004	№ 18	Огурец соленый	60	0.6		2.7	13.2								
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2008	№ 395	Хлеб ржаной	30	1.74	0.33	12.99	59.7	9.3	5.7	36.1	0.6		0.024		0.66
2004	№ 412	Компот из сухофр	200	0.08		17.23	65.3	5.9	3.8	5.2	0.465		0.06	2	
				<b>28.186</b>	<b>28.53</b>	<b>115.472</b>	<b>852.86</b>	<b>411.81</b>	<b>103.63</b>	<b>660.21</b>	<b>4.338</b>	<b>0.345</b>	<b>0.481</b>	<b>17.05</b>	<b>3.018</b>
		<b>Четвертый день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
2007	№ 247	Макароны отварные с сыром	150/10	9.619	7.355	33.017	221.4	215.1	9.95	103.25	0.67	0.141	0.055	0.28	0.295



<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>															
<b>Первый день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2006	№ 38	Каша пшеничная молочная	200	7.945	6.86	33.915	244.35	200.3	42.75	193.2	1.585	0.052	0.17	1.6	0.206
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2006	№ 7	Сыр	10	3.68	2.73		36.1	104		54.4		0.021	0.003	0.28	0.03
2005	№ 46	Масло слив.	10	0.13	7.25	0.09	66.1	2.4	0.3	2	0.02	0.04	0.001		0.12
2006	№ 513	Кофейный напиток. С молоком	200	3.98	3.2	20.9	107.24	121	14	91	0.13	0.002	0.03	1	0.06
				<b>19.535</b>	<b>20.49</b>	<b>79.735</b>	<b>566.79</b>	<b>446.7</b>	<b>73.55</b>	<b>414.6</b>	<b>2.655</b>	<b>0.115</b>	<b>0.319</b>	<b>2.88</b>	<b>1.516</b>
<b>Обед</b>															
2008	№ 95	Суп овощной с курицей	200	7.68	8.74	17.9	176.72	25	36.06	149	1.63	0.016	0.148	18	3.8
2006	№ 246	Рис отварн.	150	4.2	6.36	30.08	188.75	114.4	22.6	158.2	0.88	0.121	0.048		1
2006	№ 99	Гуляш из мяса птицы	80/50	9.04	12.1	7.31	216.15	22.3	28.76	188	1.58	0.032	0.0882	3.3	6.3
2004	№ 10	Огурец св.	60	0.42		1.08	6	10.2		25.2	0.3		0.018	4.2	
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2008	№ 395	Хлеб ржаной	30	1.74	0.33	12.99	59.7	9.3	5.7	36.1	0.6		0.024		0.66
2004	№ 412	Компот из сухофр	200	0.08		17.23	65.3	5.9	3.8	5.2	0.465		0.06	2	
				<b>26.96</b>	<b>27.98</b>	<b>111.42</b>	<b>825.62</b>	<b>206.1</b>	<b>113.42</b>	<b>635.7</b>	<b>6.375</b>	<b>0.169</b>	<b>0.5012</b>	<b>27.5</b>	<b>12.86</b>
<b>Второй день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2006	№ 19	Макароны отвар.	150	5.239	3.625	24.897	173.3	201.1	8.95	100.85	0.67	0.112	0.09		0.245
2004	№ 24	Сосиска отв. с соусом молочн.	60/50	7.68	10.18	14.2	176.2	17.4	19	96.6	0.62	0.05			
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2004	№ 10	Огурец св.	30	0.21		0.54	3	5.1		12.6	0.15		0.009	2.1	
2005	№ 46	Масло слив.	6	0.078	4.35	0.054	39.66	1.44	0.18	1.2	0.012	0.024	0.0006		0.072
2004	№ 196	Чай с сахаром и лимоном	200	0.245		15.22	58.74	2.3	0.6	1.1	0.075		0.002	2	0.3
				<b>17.252</b>	<b>18.605</b>	<b>79.741</b>	<b>563.9</b>	<b>246.34</b>	<b>45.23</b>	<b>286.35</b>	<b>2.447</b>	<b>0.186</b>	<b>0.2166</b>	<b>4.1</b>	<b>1.717</b>
<b>Обед</b>															
2007	№ 136	Свекольник на м/к б. со сметной	200	7.57	8.35	19.5	202.9	70.1	77.5	181	3.06	0.015	0.179	27	4.04
2006	№ 67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.982	4.33	24.36	204.39	79.46	30.02	164.7	1.108	0.133	0.108		0.348

2007	№ 75	Шарики рыбные в соусе	80/50	8.088	13.239	16.943	187.21	106.73	17.88	124.47	0.245	0.024	0.086	4.1	0.214
2004	№ 244	Горошек зелен.	60	1.86	0.12	2.86	24.6	9.6	8.6	31.8	0.42		0.066	6	
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2008	№ 395	Хлеб ржаной	30	1.74	0.33	12.99	59.7	9.3	5.7	36.1	0.6		0.024		0.66
2006	№ 127	Компот из св. мор. Ягод	200	0.2		15.67	64.1	9.5	7	6.6	0.205		0.004	40	
				<b>29.24</b>	<b>26.819</b>	<b>117.153</b>	<b>855.9</b>	<b>303.69</b>	<b>163.2</b>	<b>618.67</b>	<b>6.558</b>	<b>0.172</b>	<b>0.582</b>	<b>77.1</b>	<b>6.362</b>
		<b>Третий день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
2007	№ 5/4	Каша манная молочная	200	7.805	6.42	35.815	246.75	198.9	28.55	163.4	0.645	0.052	0.0765	1.6	0.716
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2006	№ 7	Сыр	10	3.68	2.73		36.1	104		54.4		0.021	0.003	0.28	0.03
2005	№ 46	Масло слив.	10	0.13	7.25	0.09	66.1	2.4	0.3	2	0.02	0.04	0.001		0.12
2005	№ 397	Какао с молоком	200	3.77	3.9	15.8	110.32	122	17.6	122	0.6	0.002	0.034	1	0.06
				<b>19.185</b>	<b>20.75</b>	<b>76.535</b>	<b>572.27</b>	<b>446.3</b>	<b>62.95</b>	<b>415.8</b>	<b>2.185</b>	<b>0.115</b>	<b>0.2295</b>	<b>2.88</b>	<b>2.026</b>
		<b>Обед</b>													
2006	№ 402	Суп рисовый с курицей	200	10.8	11.1	31.7	251.1	26.6	37.4	158	1.85	0.016	0.142	16	6.2
2004	№ 96	Жаркое по -домашнему с кур.	250	11.355	17.075	23.74	314.6	228.75	39.3	279.25	1.46	0.116	0.21	15.75	0.575
2004	№ 18	Огурец соленый	60	0.6		2.7	13.2								
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2008	№ 395	Хлеб ржаной	30	1.74	0.33	12.99	59.7	9.3	5.7	36.1	0.6		0.024		0.66
2008	№ 128	Компот из св. фруктов	200	0.08		19.23	65.3	3.5	1.8	2.2	0.285		0.002	2.6	
				<b>28.375</b>	<b>28.955</b>	<b>115.19</b>	<b>816.9</b>	<b>287.15</b>	<b>100.7</b>	<b>549.55</b>	<b>5.115</b>	<b>0.132</b>	<b>0.493</b>	<b>34.35</b>	<b>8.535</b>
		<b>Четвертый день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
2006	№ 30	Каша гречневая молочная	200	8.165	7.1	33.805	236.75	208.9	42.15	206.2	1.785	0.05	1.6	0.716	0.716
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2006	№ 7	Сыр	10	3.68	2.73		36.1	104		54.4		0.021	0.003	0.28	0.03
2005	№ 46	Масло слив.	10	0.13	7.25	0.09	66.1	2.4	0.3	2	0.02	0.04	0.001		0.12
2006	№ 513	Кофейный напиток. С молоком	200	3.98	3.2	20.9	107.24	121	14	91	0.13	0.002	0.03	1	0.06
				<b>19.755</b>	<b>20.73</b>	<b>79.625</b>	<b>559.19</b>	<b>455.3</b>	<b>72.95</b>	<b>427.6</b>	<b>2.855</b>	<b>0.113</b>	<b>1.749</b>	<b>1.996</b>	<b>2.026</b>







		<b>ИТОГО за 5 дней</b>		<b>28</b>	<b>32</b>	<b>47</b>	<b>580</b>	<b>1210</b>	<b>140</b>	<b>910</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>10</b>	<b>0,6</b>
		<b>Вторая неделя</b>													
		<b>Первый день</b>													
		<b>2 Завтрак</b>													
1996	№ 193	Молоко	0,2	5,6	6,4	9,4	116	242	28	182	0,2	0,04	0,06	2	0,12
		<b>Второй день</b>													
		<b>2 Завтрак</b>													
1996	№ 193	Молоко	0,2	5,6	6,4	9,4	116	242	28	182	0,2	0,04	0,06	2	0,12
		<b>Третий день</b>													
		<b>2 Завтрак</b>													
1996	№ 193	Молоко	0,2	5,6	6,4	9,4	116	242	28	182	0,2	0,04	0,06	2	0,12
		<b>Четвёртый день</b>													
		<b>2 Завтрак</b>													
1996	№ 193	Молоко	0,2	5,6	6,4	9,4	116	242	28	182	0,2	0,04	0,06	2	0,12
		<b>Пятый день</b>													
		<b>2 Завтрак</b>													
1996	№ 193	Молоко	0,2	5,6	6,4	9,4	116	242	28	182	0,2	0,04	0,06	2	0,12
		<b>ИТОГО за 5 дней</b>		<b>28</b>	<b>32</b>	<b>47</b>	<b>580</b>	<b>1210</b>	<b>140</b>	<b>910</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>10</b>	<b>0,6</b>
		<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>56</b>	<b>64</b>	<b>94</b>	<b>1160</b>	<b>2420</b>	<b>280</b>	<b>1820</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>20</b>	<b>1,2</b>