

Согласовано
Генеральный директор ООО



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



Примерное десятидневное меню
для детей инвалидов и
обучающихся с ОВЗ с 11 лет
2020-2021 учебный год

		Завтрак													
2007	№ 8/4	Каша геркулесовая молочная	250	9.27	8.81	40.95	242.21	207.01	6.31	221.54	1.97	0.085	0.15	1.9	0.22
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.8	135.6	22.8	19.8	88.8	1.104		0.138		1.32
2006	№ 7	Сыр	12	4.416	3.276		43.32	124.8		65.28		0.025	0.0036	0.336	0.036
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
				22.356	23.076	91.74	594.47	478.01	40.41	468.62	3.224	0.152	0.3226	3.236	1.756
		Обед													
2004	№ 30	Борщ на м/к бульоне со сметаной	250	9.04	10.65	15.73	204.51	190.22	38.11	211.2	1.31	0.1347	0.161	15	0.2
2009	№ 58	Картофельное пюре	180	5.91	4.87	37.33	204.31	56.14	44.12	130.3	1.91	0.045	0.226	34.09	0.244
2006	№ 201	Печень тушеная с овощами	100/50	8.14	15.52	8.65	206.16	113.71	14.81	300.06	0.625	1	1.05	9.67	0.934
2004	№ 244	Горошек зелен.	100	3.1	0.2	4.76	41	16	14.33	53	0.7		0.11	10	
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4.18	0.495	27.32	124.3	20.9	18.15	81.4	1.012		0.126		1.21
2008	№ 395	Хлеб ржаной	45	2.61	0.495	19.49	89.55	13.95	5.13	32.49	0.54		0.02		0.594
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	
				33.06	32.23	132.51	935.13	414.42	136.45	810.65	6.382	1.1797	1.695	71.36	3.182
		Полдник													
		Печенье	60	7.14	9.72	44.28	262.68	12	7.2	41.4	0.6		0.048		
2006	№ 400	Молоко питьевое	200	5.6	6.4	9.4	116	242	28	182	0.2	0.04	0.06	2	0.012
				12.74	16.12	53.68	378.68	254	35.2	223.4	0.8	0.04	0.108	2	0.012
				68.156	71.426	277.93	1908.28	1146.43	212.06	1502.67	10.406	1.3717	2.1256	76.596	4.95
		Третий день													
		Завтрак													
2006	№ 70	Каша пшеничная молочная	250	9.83	8.42	46.38	303.71	202.15	25.71	202.28	1.84	0.071	0.121	1.94	1.573
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.8	135.6	22.8	19.8	88.8	1.104		0.138		1.32
2006	№ 7	Сыр	12	4.416	3.276		43.32	124.8		65.28		0.025	0.0036	0.336	0.036
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
				21.936	22.686	90.97	645.22	473.15	59.81	449.36	3.094	0.156	0.2936	3.276	3.109

		Обед													
2004	№ 87	Суп " Рыбацкий" из рыб. консер.	250	10.23	15.71	27.147	251.71	246.01	39.21	223.3	1.104	0.304	0.113	12.11	0.824
2006	№ 67	Каша гречневая рассыпчатая	180	6.342	5.75	27.85	216.12	84.28	34.19	186.34	1.149	0.168	0.134		0.369
2006	№ 288	Фрикадельки мясные в соусе	100/50	7.643	10.84	8.24	197.11	78.46	14.66	191.72	0.209	0.091	0.104	5.01	0.461
2004	№ 18	Огурец соленый	100	1		4.5	22								
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4.18	0.495	27.32	124.3	20.9	18.15	81.4	1.012		0.126		1.21
2008	№ 395	Хлеб ржаной	45	2.61	0.495	19.49	89.55	13.95	5.13	32.49	0.54		0.02		0.594
2004	№ 412	Компот из сухофр	200	0.08		17.23	65.3	5.9	3.8	5.2	0.465		0.06	2	
				32.085	33.29	131.777	966.09	449.5	115.14	720.45	4.479	0.563	0.557	19.12	3.458
		Полдник													
2004	№ 491	Ватрушка с повидлом	100	13.28	13.64	31.82	306.27	31.67	5.43	56.012	0.43	0.061	0.041	0.192	0.415
		Сок	200			23	100	16	10	18	0.4		0.02	4	
				13.28	13.64	54.82	406.27	47.67	15.43	74.012	0.83	0.061	0.061	4.192	0.415
				67.301	69.616	277.567	2017.58	970.32	190.38	1243.82	8.403	0.78	0.9116	26.588	6.982
		Четвертый день													
		Завтрак													
2007	№ 247	Макароны отварные с сыром	180/12	10.22	8.002	36.14	275.21	234	11.24	118.301	0.8	0.213	0.101	0.391	0.38
2004	№ 102	Колбаса отв.	60	7.092	10.2	6	143.4	11.4	10.2	87.6	0.78	0.012	0.078		
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.8	135.6	22.8	19.8	88.8	1.104		0.138		1.32
2004	№ 5	Икра кабачковая	60	1.35	5.4	7.155	70.005	24.6	21	40.2	0.195		0.06	4.2	
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
				23.467	24.142	94.315	682.955	295.1	62.84	336.001	2.954	0.225	0.379	6.591	2
		Обед													
2005	№ 34	Рассольник на м/к б. со сметаной	250	9.64	11.47	35.91	284.67	48.49	69.43	226.14	9.48	0.108	0.221	20.98	6.72
2007	№ 304	Плов с курицей	300	15.41	19.64	33.75	367.04	159.7	37.43	199.01	1.52	0.204	0.121	5.23	3.84
2004	№ 10	Огурец свежий	100	0.7		1.8	10	17		42	0.5		0.03	7	
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4.18	0.495	27.32	124.3	20.9	18.15	81.4	1.012		0.126		1.21

2008	№ 395	Хлеб ржаной	45	2.61	0.495	19.49	89.55	13.95	5.13	32.49	0.54		0.02		0.594
2006	№ 127	Компот из св. мор. Ягод	200	0.2		15.67	64.1	9.5	7	6.6	0.205		0.004	40	
				32.74	32.1	133.94	939.66	269.54	137.14	587.64	13.257	0.312	0.522	73.21	12.364
		Полдник													
2006	№ 171	Пирожок печен. С яблоками	100	13.37	13.04	36.51	294.75	42.13	13.67	61.05	1.69	0.014	0.086	6.81	3.45
2004	№ 211	Кисель	200	0.02		18.38	111	0.2			0.05				
				13.39	13.04	54.89	405.75	42.33	13.67	61.05	1.74	0.014	0.086	6.81	3.45
				69.597	69.282	283.145	2028.365	606.97	213.65	984.691	17.951	0.551	0.987	86.611	17.814
		Пятый день													
		Завтрак													
2004	№ 189	Запеканка твор. С ман. С кураг.	200	13.9	11.9	33.8	330	201.73	36.13	341.61	1.5	0.211	0.097	1.64	0.94
2004	№ 114	Соус молочный	50	1.358	2.256	13.34	75.4	92.62	7.19	59.94	0.188	0.03	0.0225	0.5	0.24
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.8	135.6	22.8	19.8	88.8	1.104		0.138		1.32
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
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
				23.666	22.946	92.794	690.98	440.59	80.9	613.55	3.404	0.267	0.2921	3.14	2.632
		Обед													
2006	№ 403	Суп гречневый с фрикад. Мясн.	250	12.1	12.5	36.4	321.5	37.25	55.7	190.15	3.29	0.01	0.249	15.75	3.855
2008	№ 525	Пельмени с маслом	250	13.2	18.7	27.2	354.8	2.61	0.22	1.84	0.074	0.044	0.0001		0.38
2005	№ 88	Помидор свеж.	100	0.6		2.9	14	8		35	0.5		0.04	20	
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4.18	0.495	27.32	124.3	20.9	18.15	81.4	1.012		0.126		1.21
2008	№ 395	Хлеб ржаной	45	2.61	0.495	19.49	89.55	13.95	5.13	32.49	0.54		0.02		0.594
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	
				32.77	32.19	132.54	969.45	86.21	81	343.08	5.701	0.054	0.4371	38.35	6.039
		Полдник													
2006	№177	Пирог с повидлом	100	13.05	13.75	38.62	330.01	39.38	6.75	61.33	0.576	0.09	0.071	0.36	0.81
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
				13.295	13.75	53.84	388.75	41.68	7.35	62.43	0.651	0.09	0.073	2.36	1.11

				69.731	68.886	279.174	2049.18	568.48	169.25	1019.06	9.756	0.411	0.8022	43.85	9.781
		ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		343.706	349.106	1401.33	10073.595	4006.74	999.72	5692.28	59.989	3.5637	5.852	306.551	58.917
		ПО СанПиНУ ЗА 5 ДНЕЙ		337.5	345	1436.25	10173.75								
		ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ													
		Первый день													
		Завтрак													
2006	№ 38	Каша пшеничная молочная	250	9.11	8.02	40.71	304.35	212.64	46.57	201.31	1.86	0.09	0.24	1.9	0.24
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.8	135.6	22.8	19.8	88.8	1.104		0.138		1.32
2006	№ 7	Сыр	12	4.416	3.276		43.32	124.8		65.28		0.025	0.0036	0.336	0.036
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
				22.196	22.286	91.5	656.61	483.64	80.67	448.39	3.114	0.157	0.4126	3.236	1.776
		Обед													
2008	№ 95	Суп овощной с курицей	250	8.12	8.66	20.73	194.88	34.2	40.57	168.2	1.92	0.025	0.167	21.3	4.71
2006	№ 246	Рис отварн.	180	4.61	7.81	30.53	201.18	121.1	24.7	161.02	0.94	0.133	0.054		1.6
2006	№ 99	Гуляш из мяса птицы	100/50	10.97	13.65	10.66	284.36	30.71	33.93	224.1	1.82	0.057	0.19	4.87	7.24
2004	№ 10	Огурец свежий	100	0.7		1.8	10	17		42	0.5		0.03	7	
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4.18	0.495	27.32	124.3	20.9	18.15	81.4	1.012		0.126		1.21
2008	№ 395	Хлеб ржаной	45	2.61	0.495	19.49	89.55	13.95	5.13	32.49	0.54		0.02		0.594
2004	№ 412	Компот из сухофр	200	0.08		17.23	65.3	5.9	3.8	5.2	0.465		0.06	2	
				31.27	31.11	127.76	969.57	243.76	126.28	714.41	7.197	0.215	0.647	35.17	15.354
		Полдник													
2006	№ 561	Пирожок печеный с повидлом	100	13.28	13.82	36.43	303.01	31.15	10.11	66.41	0.72	0.141	0.079	0.252	1.34
2004	№ 211	Кисель	200	0.02		18.38	111	0.2			0.05				
				13.3	13.82	54.81	414.01	31.35	10.11	66.41	0.77	0.141	0.079	0.252	1.34

2006	№ 66	Щи на м/к б. со сметаной	250	8.61	7.52	14.06	202.6	83.24	53.41	177.01	2.84	0.021	0.28	71	7.91
2006	№ 19	Макароны отвар.	180	6.804	5.726	36.14	231.89	209.2	11.24	103.02	0.8	0.188	0.105		0.344
2005	№ 61	Сарделька отварная	80	7.4	10.2	4.8	141.6								
2006	№ 348	Соус томатный	50	0.85	3.04	6.19	47.75	14.3	8.76	19.8	0.38		0.028	3.3	6.3
2006	№ 149	Свекла тушеная	80	2.68	6.66	11.7	106.84	56.52	60.4	67.73	2.066		0.036	16	8.14
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4.18	0.495	27.32	124.3	20.9	18.15	81.4	1.012		0.126		1.21
2008	№ 395	Хлеб ржаной	45	2.61	0.495	19.49	89.55	13.95	5.13	32.49	0.54		0.02		0.594
2004	№ 412	Компот из сухофр	200	0.08		17.23	65.3	5.9	3.8	5.2	0.465		0.06	2	
				33.214	34.136	136.93	1009.83	404.01	160.89	486.65	8.103	0.209	0.655	92.3	24.498
		Полдник													
		Пряник	60	7.2	8.76	30.24	241.44	12	7.2	41.4	0.6		0.048		
		Йогурт	200	5.86	5	22.6	158								
				13.06	13.76	52.84	399.44	12	7.2	41.4	0.6	0	0.048	0	0
				68.62	70.752	280.45	2019.39	903.36	250.83	990.74	11.837	0.286	2.8156	94.476	26.824
		Пятый день													
		Завтрак													
2006	№ 62	Запеканка твор. С рис. С изюмом.	200	13.5	12.4	36.3	327.4	186.41	32.02	340.11	0.82	0.21	0.057	1.65	0.42
2006	№ 314	Соус шоколадный	50	2.917	3.026	14.165	91.03	52.32	8.39	107.94	0.398	0.028	0.108	0.4	0.234
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.8	135.6	22.8	19.8	88.8	1.104		0.138		1.32
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
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
				24.055	23.516	95.019	690.18	383.97	74.39	629.05	2.464	0.282	0.3336	3.05	2.106
		Обед													
2005	№ 34	Рассольник на м/к б. со сметаной	250	9.54	11.86	32.01	285.19	49.63	71.16	210.2	9.87	0.019	0.212	19	5.68
2009	№ 58	Картофельное пюре	180	4.9	3.9	39.6	219.89	53.5	41.15	121	1.48	0.026	0.209	32	0.13
2007	№77	Тефтели курин. в соусе	100/50	9.04	12.25	4.32	146.23	29.71	20.83	164.71	0.38	0.1	0.06	1.42	0.431
2006	№ 36	Капуста тушеная	100	3.27	5.01	4.79	87.38	63.23	18.53	50.16	1.05		0.043	20.33	0.96
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4.18	0.495	27.32	124.3	20.9	18.15	81.4	1.012		0.126		1.21
2008	№ 395	Хлеб ржаной	45	2.61	0.495	19.49	89.55	13.95	5.13	32.49	0.54		0.02		0.594

2006	№ 127	Компот из св. мор. Ягод	200	0.2		15.67	64.1	9.5	7	6.6	0.205		0.004	40	
				33.74	34.01	143.2	1016.64	240.42	181.95	666.56	14.537	0.145	0.674	112.75	9.005
		Полдник													
2008	№637	Рогалик со сгущенкой	100	13.18	13.81	40.77	306.45	41.76	10.12	58.83	0.86	0.064	0.055	0.5	2.05
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0.2		14.041	53.45	5.25	4.4	8.25	0.865		0.001	0.1	0.06
				13.38	13.81	54.811	359.9	47.01	14.52	67.08	1.725	0.064	0.056	0.6	2.11
				71.175	71.336	293.03	2066.72	671.4	270.86	1362.69	18.726	0.491	1.0636	116.4	13.221
		ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		342.201	347.228	1421.83	10053.71	3853.98	1162.38	5736.27	62.121	2.244	6.938	387.93	83.242
		ПО СанПИНУ ЗА 5 ДНЕЙ		337.5	345	1436.25	10173.75								
		ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		685.907	696.334	2823.15	20127.305	7860.72	2162.1	11428.6	122.11	5.8077	12.79	694.481	142.159
		ПО СанПИНУ ЗА 10 ДНЕЙ		675	690	2872.6	20347.6								
		Третья неделя													
		Первый день													
		Завтрак													
2007	№ 8/4	Каша геркулесовая молочная	200	8.165	8.52	25.695	218.55	205.3	5.95	219.2	1.745	0.052	0.138	1.6	0.206
2004	№ 491	Ватрушка с повидлом	60	8.813	7.278	23.499	223.41	36.79	5.03	58.41	0.421	0.065	0.059	0.2	0.46
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		0.13
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	
				18.876	20.478	81.468	606.62	256.33	18.66	317.11	3.063	0.141	0.2236	4.4	1.456
		Второй день													
		Завтрак													
2007	№ 304	Плов с курицей	280	14.125	18.04	29.435	371.15	141.55	35.06	195.85	1.105	0.16	0.088	4.5	1.678

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	
				20.165	18.82	85.565	615.15	185.95	61.06	336.35	3.39	0.16	0.305	10.7	3.438
		Третий день													
		Завтрак													
2006	№ 38	Каша пшеничная молочная	200	7.945	7.86	28.415	224.35	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
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
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	№ 7	Сыр	10	3.68	2.73		36.1	104		54.4		0.021	0.003	0.28	0.03
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
				17.54	18.62	81.545	557.99	337.3	65.85	360.8	3.2	0.113	0.315	3.88	2.416
		Четвертый день													
		Завтрак													
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
2007	№77	Тефтели мясн. в соусе	80/50	7.188	14.639	3.743	128.01	22.33	16.68	155.67	0.325	0.06	0.04	1.1	0.384
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	№ 395	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2008	№ 46	Хлеб ржаной	30	1.74	0.33	12.99	59.7	9.3	5.7	36.1	0.6		0.024		0.66
2004	№ 211	Кисель	200	0.02		18.38	111	0.2			0.05				
				19.847	19.164	87.7	609.61	261.53	56.43	398.42	2.985	0.172	0.335	7.1	2.389
		Пятый день													
		Завтрак													
2004	№ 322	Запеканка твор. С рис. С курагой.	150	10.19	14.087	14.87	232.42	169.1	27.1	335.85	0.79	0.15	0.054	1	0.31
2006	№ 314	Соус шоколадный	50	4.017	5.626	17.665	144.03	52.32	8.39	117.94	0.398	0.028	0.108	0.4	0.234
2008	№ 395	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.83	113	19	16.5	74	0.92		0.115		1.1
2008	№ 46	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	

			19.947	20.493	86.025	613.25	259.22	64.69	570.49	2.913	0.178	0.305	41.4	2.304
		ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ	96.375	97.575	422.303	3002.62	1300.33	266.69	1983.17	15.551	0.764	1.4836	67.48	12.003
		ПО СанПиНУ ЗА 5 ДНЕЙ	96.25	98.75	418.75	2937.5								
		ИТОГО за 15 дней	782.282	793.909	3245.45	23129.925	9161.05	2428.79	13411.7	137.661	6.5717	14.2736	761.961	154.162
		ПО СанПиНУ ЗА 15 ДНЕЙ	288.75	296.25	1256.25	8812.5								

