



Утверждаю
Директор MAOU «Кировская СОШ»
Понкратова /Е.Ю. Понкратова/
Приказ № 40 от 27.02. 2024 г.

**Примерное 10- дневное меню
для организации питания учащихся с
ограниченными возможностями здоровья
в образовательной организации 2023-2024 учебный год
весенне - летний период**

№ р-ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
1 день	Понедельник, 1 неделя												
	Завтрак												
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	0,05	0,61	26,38	134,28	148,78	27,96	0,41
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,03	7,18	66,08	3,83	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	440	8,50	5,70	54,80	305,10	0,09	0,65	26,41	167,46	222,86	37,39	1,58
	Обед												
№ 692	Картофель отварной	160	3,10	4,20	23,80	144,90	0,14	12,80	18,14	82,91	18,73	32,22	1,29
54-2м	Гуляш из говядины	100	17,00	16,50	3,90	232,10	0,05	1,41	25,46	166,62	55,74	23,26	2,46
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	4,31	108,08	2,11	0,08
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за обед	500	23,60	21,00	67,20	551,80	0,23	14,23	58,60	279,84	190,55	63,19	4,27
	Итого за день	940	32,10	26,70	122,00	856,90	0,32	14,88	85,01	447,30	413,41	100,58	5,85
2 день	Вторник, 1 неделя												
	Завтрак												
№ 13	Гороховая каша	160	11,55	3,14	25,43	178,27	0,59	10,24	0,03	247,80	85,02	78,29	4,98
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	1,16	0,38	8,52	67,00	4,56	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	400	14,75	3,54	51,73	299,97	0,63	11,40	0,41	282,32	160,02	88,45	6,19
	Обед												
Пром.	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	16,50	24,00	13,50	3,30
№ 291	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	249,13	56,38	59,38	2,74
№ 648	Кисель	200	0,00	0,00	25,50	102,00	0,21	9,60	74,88	0,00	58,61	0,00	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за обед	650	28,98	22,15	104,51	733,65	0,38	25,86	142,38	291,63	146,99	78,48	6,49
	Итого за день	1050	43,73	25,69	156,24	1033,62	1,01	37,26	142,79	573,95	307,01	166,93	12,68
3 день	Среда, 1 неделя												
	Завтрак												
№ 28	Каша пшеничная	150	8,55	7,23	41,17	270,50	0,21	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	4,50
№ 648	Кисель	200	0,00	0,00	25,50	102,00	0,21	9,60	74,88	0,00	58,61	0,00	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	390	11,55	7,53	86,37	466,30	0,46	9,60	74,88	26,00	80,61	5,60	4,95
	Обед												
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,80	6,80	38,30	249,30	0,23	0,00	20,47	193,06	49,72	128,17	4,32
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,70	12,20	6,80	191,20	0,04	0,00	8,10	127,35	18,60	15,70	1,85
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,03	7,18	66,08	3,83	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44

	Итого за обед	500	25,70	19,30	71,20	561,10	0,31	0,04	28,60	353,59	142,40	153,30	7,34
	Итого за день	890	37,25	26,83	157,57	1027,40	0,77	9,64	103,48	379,59	223,01	158,90	12,29
4 день	Четверг, 1 неделя												
	Завтрак												
54-1г	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,00	18,36	40,70	105,83	7,19	0,73
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,03	7,18	66,08	3,83	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	390	8,50	5,20	58,90	317,40	0,10	0,04	18,39	73,88	179,91	16,62	1,90
	Обед												
Пром.	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	10,00	17,00	35,00	11,00	0,10
54-9м	Жаркое по-домашнему	230	26,13	24,44	22,36	413,27	0,17	12,39	35,42	299,95	34,05	57,94	4,46
№ 349	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,00	0,40	0,00	0,00	32,48	17,46	0,70
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за обед	570	29,57	24,76	69,82	620,07	0,21	12,79	35,42	325,95	74,53	81,00	5,60
	Итого за день	960	38,07	29,96	128,72	937,47	0,31	12,83	53,81	399,83	254,44	97,62	7,50
5 день	Пятница, 1 неделя												
	Завтрак												
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,10	9,20	38,60	270,30	0,14	0,55	40,99	206,32	151,57	39,20	2,19
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	4,31	108,08	2,11	0,08
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	440	11,60	9,50	78,10	445,10	0,18	0,57	55,99	236,63	267,65	46,91	2,71
	Обед												
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,10	5,10	3,10	62,40	0,04	19,10	107,30	30,65	28,00	16,73	0,77
№ 43	Суп крестьянский с перловкой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,09	37,00	1,00	0,00	43,60	22,30	1,07
№ 648	Кисель	200	0,00	0,00	15,30	49,60	0,02	5,60	0,03	15,80	3,20	2,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за обед	590	6,41	13,14	53,53	346,39	0,19	61,70	108,33	72,45	82,80	46,63	2,28
	Итого за день	1030	18,01	22,64	131,63	791,49	0,37	62,27	164,32	309,08	350,45	93,54	4,99
6 день	Понедельник, 2 неделя												
	Завтрак												
№ 304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	19,00	0,53
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	1,16	0,38	8,52	67,00	4,56	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	390	6,85	5,77	62,98	331,40	0,04	1,16	0,38	34,52	77,40	29,16	1,74
	Обед												
54-1г	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,00	18,36	40,70	105,83	7,19	0,73
54-2м	Гуляш из говядины	100	17,00	16,50	3,90	232,10	0,05	1,41	25,46	166,62	55,74	23,26	2,46
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	4,31	108,08	2,11	0,08
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за обед	490	25,80	21,70	76,20	603,70	0,15	1,43	58,82	237,63	277,65	38,16	3,71

	Итого за день	880	32,65	27,47	139,18	935,10	0,19	2,59	59,20	272,15	355,05	67,32	5,45
7 день	Вторник, 2 неделя												
	Завтрак												
№ 257	Каша перловая	150	4,50	6,73	31,35	209,16	0,21	0,00	40,48	213,44	27,08	142,49	4,83
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,03	7,18	66,08	3,83	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	390	7,70	7,03	57,45	329,76	0,25	0,04	40,51	246,62	101,16	151,92	6,00
	Обед												
Пром.	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	16,50	24,00	13,50	3,30
№ 27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,00	10,30	0,82	0,00	68,70	8,50	0,78
№ 349	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,00	0,40	0,00	0,00	32,48	17,46	0,70
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за обед	640	5,94	7,58	72,97	384,51	0,09	25,70	8,32	42,50	133,18	45,06	5,22
	Итого за день	1030	13,64	14,61	130,42	714,27	0,34	25,74	48,83	289,12	234,34	196,98	11,22
8 день	Среда, 2 неделя												
	Завтрак												
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	50,30	5,70	25,30	174,20	0,06	0,55	27,49	103,18	142,52	16,94	0,35
№ 648	Кисель	200	0,00	0,00	25,50	102,00	0,21	9,60	74,88	0,00	58,61	0,00	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	440	53,30	6,00	70,50	370,00	0,31	10,15	102,37	129,18	209,13	22,54	0,80
	Обед												
№ 128	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	86,60	36,98	27,75	1,01
№ 238	Соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,16	0,02	3,78	0,12	18,50	5,07	6,30	0,39
№ 243	Сосиска отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	0,04	0,00	0,00	159,00	24,00	20,00	1,80
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,03	7,18	66,08	3,83	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за обед	590	17,20	28,77	72,99	538,01	0,24	21,99	25,65	297,28	140,13	63,48	4,37
	Итого за день	1030	70,50	34,77	143,49	908,01	0,55	32,14	128,02	426,46	349,26	86,02	5,17
9 день	Четверг, 2 неделя												
	Завтрак												
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,80	6,80	38,30	249,30	0,23	0,00	20,47	193,06	49,72	128,17	4,32
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	1,16	0,38	8,52	67,00	4,56	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	400	12,00	7,20	64,60	371,00	0,27	1,16	20,85	227,58	124,72	138,33	5,53
	Обед												
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,10	5,10	3,10	62,40	0,04	19,10	107,30	30,65	28,00	16,73	0,77
№ 291	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	249,13	56,38	59,38	2,74
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	4,31	108,08	2,11	0,08
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44

	Итого за обед	600	28,88	21,55	84,11	646,05	0,12	1,28	75,00	279,44	172,46	67,09	3,26
	Итого за день	1000	40,88	28,75	148,71	1017,05	0,39	2,44	95,85	507,02	297,18	205,42	8,79
10 день	Пятница, 2 неделя												
	Завтрак												
№692	Картофель отварной	160	3,10	4,20	23,80	144,90	0,14	1280,00	18,14	82,91	18,73	32,22	1,29
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	4,31	108,08	2,11	0,08
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за завтрак	400	6,60	4,50	63,30	319,70	0,18	1280,02	33,14	113,22	134,81	39,93	1,81
	Обед												
54-1г	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,00	18,36	40,70	105,83	7,19	0,73
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,50	14,60	8,10	221,90	0,05	0,47	1,85	153,80	26,07	21,93	1,97
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	0,03	0,52	13,29	106,79	148,32	30,67	1,06
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,00	0,00	26,00	8,00	5,60	0,44
	Итого за обед	490	26,70	22,70	71,80	598,50	0,18	0,99	33,50	327,29	288,22	65,39	4,20
	Итого за день	890	33,30	27,20	135,10	918,20	0,36	1281,01	66,64	440,51	423,03	105,32	6,01
Среднее значение за период:		970	36,01	26,46	139,31	913,95	0,46	148,08	94,80	404,50	320,72	127,86	8,00