|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждено: ВрИО директора  МОУ «Икейская» СОШ  /Ткачук Н.В/.  01.09.2024г. |

ППримерное10-тидневное

МЕНЮ для учащихся ОВЗ

на период 2024–2025 учебного года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни** | | **№**  **технологической карты** | **Наименование б люда** | **Выход** | Пищевыевещества(г) | | | Энерге-тическая ценн ость (ккал  ) | Витамины(мп) | | | |
| Старше 10лет | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е |
| **1 день** | **ЗАВТРАК** | 173 | Каша манная на молоке с  маслом | 200/5 | 8,6 | 12,8 | 38,24 | 302,8  5 | 0,2 | 0,91 | 52,2 | 0,86 |
| ПР | Печенье | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | - | 13.0 | 0.26 |
| 382 | Какао на молоке | 200 | 4,0 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 0,06 | 1,58 | 24,4 | - |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 |
|  | **ИТОГО:** |  | **17,46** | **19,0** | **89.07** | **597,8**  **7** | **0,32** | **2,49** | **89,6** | **1,64** |
| **ОБЕД** | 20 | Салат из свежих овощей | 50 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,6 | 0,03 | 4,69 | - | 2,74 |
| 103 | Суп гороховый с тушеной говядиной | 250/25 | 2,38 | 5,07 | 12,99 | 117 | 0,112 | 0,95 | - | 0,33 |
| 291 | Плов с мясом кур | 200 | 27,0 | 14,69 | 47,57 | 437 | 0,08 | 4,52 | 14,6 | 0,49 |
| ПР | Хлеб пшеничный в/с | 80 | 6,32 | 2,64 | 47,84 | 172 | 0,04 | - | - | 0,52 |
|  | Яблоко | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 день** | **ИТОГО:** |  | **19,31** | **17,3** | **100,86** | **651,1**  **2** | **0,274** | **12,56** | **14,6** | **4,28** |
| **2 день** | **ЗАВТРАК** | 173 | Омлет натуральный | 200 | 7,85 | 10,1 | 49,4 | 320 | 0,127 | 0,87 | 49,8 | 0,40 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Хлеб пшеничный с маслом с  сыром | 40/10/15 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 |
|  | **ИТОГО:** |  | **14,43** | **16,8**  **6** | **92,54** | **580,5**  **6** | **0,184** | **2,17** | **89,8** | **1,12** |
| 96 | Рассольник ленинградский с тушеной говядиной и со сметаной | 250/25/10 | 2,1 | 5,12 | 16,60 | 120,75 | 0,05 | 10,67 | - | 2,75 |
| 219 | Каша гречневая | 200 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | 0,04 | 2,98 | 4,65 | 1,48 |
| 189 | Котлета мясная с соусом | 100/20 | 12,36 | 1,19 | 5,9 | 83,75 | 0,05 | - | - | 1,95 |
| 343 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,89 |  |  |  |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 2,64 | 47,84 | 172 | 0,012 | 0,9 | - | 0,20 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 |
|  | Бананы | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **19,0** | **25,8**  **3** | **95,37** | **688,0**  **1** | **0,232** | **24,18** | **4,65** | **9,69** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **40,93** | **49,9**  **5** | **211,45** | **1458,**  **47** | **0,516** | **28,95** | **147,45** | **303,07** |
| **3 день** | **ЗАВТРАК** | 327 | Суп вермишелевый на  молоке с маслом | 200/5 | 4,2 | 2,27 | 34,46 | 196 | 0,03 | 1,09 | 14,2 | 1,6 |
| 376 | Чай сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0,03 | - | - |
|  | Хлеб пшеничный с сыром | 40/20 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 |
|  |  | **ИТОГО:** |  | **9,13** | **4,95** | **82,72** | **432,4**  **2** | **0,09** | **1,12** | **27,2** | **2,38** |
|  | 40 | Суп картофельный с фрикадельками | 250/25 | 8,6 | 8,4 | 14,33 | 167,25 | 0,29 | 1,0 | - | 2,45 |
| 18 | Гуляш из мяса кур | 80 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 | 0,04 | 0,52 | 24,6 | - |
| 227 | Макароны отварные с маслом | 200 | 5,52 | 5,30 | 35,33 | 201,49 |  |  |  |  |
| 287 | Кофейный напиток | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 |  |  |  |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 2,64- | 47,84 | 172 | 0,012 | 2,4 | - | 0,20 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 |
|  | Груши | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО:** |  | **89,08** | **124,**  **77** | **165,13** | **1955,**  **12** | **1,05** | **184,45** | **62,2** | **6,51** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **105,71** | **138,**  **3** | **269,79** | **2588,**  **54** | **1,22** | **186,97** | **142,4** | **9,15** |
| **4 день** | **ЗАВТРАК** | 175 | Запеканка творожная со сгущенкой | 100/10 | 5,79 | 10,6  4 | 31,88 | 247,6 | 0,09 | 0,914 | 52,2 | 0,4 |
| 1 | Чай с молоком | 200 | 1,18 | 3,74 | 7,44 | 68 | 0,017 | - | 20 | 0,36 |
| 382 | Печенье | 25 | 4,0 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 0,06 | 1,58 | 24,4 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 40/20 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 |
|  | **ИТОГО:** |  | **13,21** | **18,3**  **2** | **69,65** | **526,1**  **6** | **0,207** | **2,49** | **96,6** | **1,12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ОБЕД** | 29 | Салат из свежей капусты с зеленым горошком | 100 | 1,09 | 6,04 | 3,78 | 73,9 | 0,03 | 13,2 | - | 2,74 |
| 2 | Суп рыбный из консервы  «сайры» | 250/25 | 2,2 | 0,3 | 3,9 | 26,90 | 0,09 | 8,25 | - | - |
| 54 | Рис отварной | 200 | 10,20 | 9,40 | 17,90 | 238 |  |  |  |  |
| 260 | Бедро куриное в соусе | 120/40 | 11,64 | 13,4  3 | 2,31 | 176,8 | 0,02 | 0,74 | - | 0,45 |
| 280 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 |  |  |  |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 4,35 | 7,3 | 30,2 | 206,3 | 0,03 | - | 37,5 | 0,6 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 4,0 | - | 0,2 |
|  | Апельсины | 200 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,29** | **30,1**  **6** | **95,78** | **657,8** | **0,22** | **19,43** | **37,5** | **3,93** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **37,27** | **50,7**  **6** | **194,37** | **1326,**  **86** | **0,657** | **21,95** | **147,1** | **5,31** |
| **5 день** | **ЗАВТРАК** | 212 | Каша«дружба» | 200 | 15,7 | 30,4  5 | 2,72 | 347 | 0,15 | 0,21 | 288,4 | 1,6 |
| ПР | Кисель | 200 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | - | 13,0 | 0,6 |
|  | Хлеб пшеничный с сыром | 40/20 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 |
|  |  | **ИТОГО:** |  | **20,69** | **33,1** | **51,62** | **583,8**  **6** | **0,21** | **3,04** | **301,4** | **2,38** |
|  | 112 | Каша пшенная с маслом | 250 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 277,16 | 0,08 | 18,48 | - | 2,38 |
| 12 | Овощное рагу с мясом кур | 180/40 | 18,56 | 20,72 | 5,77 | 283,79 | 0,08 | 4,52 | 14,6 | 0,49 |
| 346 | Компот из яблок | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,02 | 12,0 | - | 0,20 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 |
|  | **ИТОГО:** |  | **19,52** | **23,3**  **7** | **95,53** | **673,3** | **0,26** | **44,6** | **14,6** | **6,54** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **40,41** | **56,4**  **9** | **178,15** | **1381,**  **66** | **0,47** | **47,64** | **316,0** | **8,92** |
| **6 день** | **ЗАВТРАК** | 173 | Вареники с маслом | 200 | 8,6 | 12,8 | 38,24 | 302,8  5 | 0,2 | 0,91 | 52,2 | 0,86 |
| 379 | Какао на молоке | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | - |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 |
|  | **ИТОГО:** |  | **15,1** | **19,65** | **81,38** | **563,14** | **0,3** | **2,21** | **92,2** | **1,58** |
| 62 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,2 | 6,33 | 10,63 | 107,83 |  |  |  |  |
| 227 | Макароны отварные | 200 | 5,52 | 5,30 | 35,33 | 201,49 | 0,08 | 4,52 | 14,6 | 0,49 |
|  | Курица отварная в соусе | 75/20 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 |  |  |  |  |
| 343 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |  |  |  |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 2,64 | 47,84 | 172 |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,45 | 0,1 | 33,99 | 141,1 | 0,02 | 12,0 | - | 0,20 |
|  | **ИТОГО:** |  | **15,1** | **19,6**  **5** | **81,38** | **563,4**  **1** | **0,3** | **2,21** | **92,2** | **1,58** |
| **7 день** | **ЗАВТРАК** | 212 | Каша рисовая молочная | 120 | 15,7 | 30,4  5 | 2,72 | 347 | 0,15 | 0,21 | 288,4 | 1,6 |
| ПР | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/5 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | - | 13,0 | 0,26 |
|  | Хлеб пшеничный с сыром | 40/20 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,63** | **33,1**  **3** | **50,98** | **583,4**  **2** | **0,21** | **0,24** | **301,4** | **2,38** |
| **ОБЕД** | 67 | Салат из свѐклы | 50 | 1,4 | 10,0  4 | 7,29 | 125,1 | 0,04 | 9,63 | - | 2,95 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 71 | Салат овощной | 100 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,96 |  |  |  |  |
|  |  | 51 | Суп крестьянский со сметаной | 250 | 2,31 | 7,7 | 15,40 | 140,58 | 0,09 | 8,25 | - | - |
| 234 | Тефтели рыбные в соусе | 80/20 | 15,34 | 2,89 | 10,18 | 128,79 |  |  |  |  |
| 279 | Пюре картофельное | 250 | 4,16 | 7,88 | 30,27 | 208,59 | 0,04 | 0,52 | 24,6 | - |
| 58 | Какао на молоке | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |  |  |  |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 2,64 | 47,84 | 172 | 0,33 | - | 20,0 | 1,95 |
| 342 | Сок фруктовый | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,012 | 0,9 | - | 0,20 |
|  | Мандарины | 200 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 |
|  | **ИТОГО:** |  | **74,28** | **24,2**  **4** | **97,4** | **698,7**  **7** | **0,552** | **19,3** | **44,6** | **5,62** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **102,4** | **64,6**  **3** | **171,92** | **1472,**  **0** | **0,862** | **22,14** | **752** | **300** |
| **8 день** | **ЗАВТРАК** | 173 | Омлет с зелѐным горошком | 200 | 7,85 | 10,1 | 49,4 | 320 | 0,127 | 0,87 | 49,8 | 0,40 |
| 382 | Кофейный напиток | 200 | 4,0 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 0,06 | 1,58 | 24,4 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 |
|  |  | **ИТОГО:** |  | **15,27** | **17,7**  **3** | **94,17** | **598,5**  **6** | **0,244** | **2,45** | **94,2** | **1,12** |
|  | 82 | Суп лапша домашняя с мясом кур | 250/25 | 8,50 | 8,30 | 13,40 | 103,75 | 0,112 | 0,95 | - | 0,33 |
| 219 | Каша гречневая | 180 | 8,37 | 5,43 | 45 | 263,81 | 0,06 | 9,71 | 12,5 | 1,1 |
| 189 | Котлета мясная в соусе | 80/20 | 12,36 | 1,19 | 5,9 | 83,75 |  |  |  |  |
| 280 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 |  |  |  |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 2,64 | 47,84 | 172 | 0,012 | 2,4 | - | 0,20 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 |
|  | яблоко | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **25,51** | **60,7**  **8** | **84,56** | **1030,**  **56** | **0,49** | **16,19** | **26,5** | **6,6** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **48,28** | **87,1**  **7** | **200,67** | **1830,**  **0** | **0,814** | **20,0** | **173,7** | **7,98** |
| **9 день** | **ЗАВТРАК** | 175 | Каша пшѐнная на молоке | 200 | 5,79 | 10,6  4 | 31,88 | 247,6 | 0,09 | 0,914 | 52,2 | 0,4 |
| 379 | Чай с сахаром | 200/15 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | - |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,65** | **15,5**  **7** | **81,08** | **524,6**  **2** | **0,19** | **2,2** | **85,2** | **1,18** |
| 102 | Суп рыбный (филе) | 250 | 13,21 | 4,11 | 6,70 | 116,23 | 0,29 | 1,0 | - | 2,45 |
| 171 | Каша рассыпчатая гречневая | 150/5 | 8,3 | 8,9 | 37,35 | 262,5 | 0,19 | - | 37,5 | - |
| ПР | Бедро куриное в соусе | 120 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 |  |  |  |  |
| 287 | Кофейный напиток | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 | - | 2,83 | - | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 2,64 | 47,84 | 172 | 0,04 | - | - | 0,52 |
|  | Груша | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **27,61** | **71,3** | **98,38** | **1175,** | **0,6** | **13,64** | **42,15** | **7,24** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | **6** |  | **86** |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | **40,27** | **89,1**  **9** | **232,8** | **2176,**  **1** | **0,822** | **18,2** | **140,35** | **8,88** |
| **10**  **день** | **ЗАВТРАК** | 173 | Каша манная на молоке  с маслом | 200 | 8,6 | 12,8 | 38,24 | 302,8  5 | 0,2 | 0,91 | 52,2 | 0,86 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0,03 | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | 40/20 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 |
|  | **ИТОГО:** |  | **12,09** | **17,0** | **80,4** | **522,8**  **1** | **0,26** | **0,94** | **72,2** | **1,58** |
| 114 | Каша рисовая молочная | 200 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 222,02 | 0,112 | 0,95 | - | 0,33 |
| 22 | Пюре картофельное | 180 | 4,16 | 7,88 | 30,27 | 208,59 | 0,06 | 45,8 | - | 1,65 |
| 147 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 9,33 | 2,78 | 4,77 | 81,36 |  |  |  |  |
| 280 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0 | 27,40 | 110 | 0,02 | 4,0 | - | 0,20 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 |
|  | Апельсины | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **21,47** | **28,4**  **8** | **76,63** | **663,9**  **2** | **0,267** | **59,53** | **1,27** | **201,44** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **41,06** | **54,0**  **8** | **178,9** | **1387,**  **6** | **0,607** | **61,87** | **126,47** | **203,28** |

Молоко питьевое ультра пастеризованное«Тяжин»200гр. каждыйдень.