

Согласовано:
Директором МБОУ «СОШ № 22»



Утверждаю:
ИП Дьяченко А.В.



Примерное десятидневное меню для детей с ОВЗ.

С 1 по 4 класс.

(завтрак и обед)

Возрастная группа до 10 лет .

2022 год

Четвертый день															
Завтрак															
2005	№ 216	Макароны отвар. с маслом и сыром	150/15	10,49	4,51	23,64	214,85	409,1	209,65	100,85	0,67	0,154	0,096		0,305
2006	№ 50	Икра кабачковая	60	0,12	5,4	5,16	57,6								
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				14,74	17,61	68,76	508,74	435,75	230,85	185,1	2,475	0,194	0,213	0,1	1,525
Обед															
2004	№ 28	Салат из дайкона с маслом	60	1	4,9	3,28	61,75								
2001	№ 91	Рассольник на м/к б-не со смет. (т/о)	200	8,47	10,67	34,6	263,9	44,5	62,7	203	8,56	0,015	0,195	17	4,04
2007	№ 304	Плов с курицей	230	11,735	11,308	25,89	270,23	116,27	28,8	160,87	0,9	0,13	0,07	3,7	1,38
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2009	№ 394	Хлеб ржаной	30	1,74	0,33	12,99	59,7	9,3	5,7	36,1	0,6		0,024		0,66
2011	№ 201	Компот из свежих ягод	200	0,2		15,67	64,1	9,5	7	6,6	0,205		0,004	40	
				26,945	27,658	117,26	832,68	198,57	120,7	480,57	11,185	0,145	0,408	60,7	7,18
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,685	45,268	186,02	1341,42	634,32	351,55	665,67	13,66	0,339	0,621	60,8	8,705
Пятый день															
Завтрак															
2006	№ 525	Запеканка творожная с курагой	200	8,4	5,385	24,14	193,57	188,5	34,45	333,9	1,295	0,15	0,063	1	0,4
2004	№ 114	Соус молочный	50	2,85	2,756	2,74	50,4	92,62	7,19	59,94	0,188	0,03	0,0225	0,5	0,24

инв

2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2008	№ 137	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
				15,425	15,841	67,02	481,81	304,82	59,04	470,94	2,498	0,22	0,2035	3,5	2,16
		Обед													
2005	№ 11	Помидор свежий	60	0,36		1,74	8,4	4,8		21	0,3		0,024	12	
2006	№ 403	Суп гречневый с фрикад. Мясн.	200	8,8	9,124	20,06	159,2	111,4	25,36	170,52	0,95	0,1	0,2	0,08	0,2
2008	№ 801	Пельмени с маслом	230	12,173	17,75	40,61	426,9	1,2	0,15	1	0,01	0,02	0,0005		0,11
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2009	№ 394	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		17,03	65,3	3,5	1,8	2,2	0,285		0,002	2,6	
				26,953	27,654	117,26	832,5	149,2	49,51	304,82	3,065	0,12	0,3655	14,68	2,07
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,378	43,495	184,28	1314,3	454,02	108,55	775,76	5,563	0,34	0,569	18,18	4,23
							1								
		ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		211,17	219,24	923,32	6659,6	2592,5	1066,45	4059,47	58,388	3,906	3,8879	332,13	54,08
				6	2	1	3	2							
		ПО СанПиНу (ЗА 5 ДНЕЙ)		211,75	217,25	921,25	6462,5								
		ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ													
		Первый день													
		Завтрак													
2006	№ 38	Каша пшеничная	200	7,25	4,036	27,05	191,35	200,3	42,75	193,1	1,58	0,052	0,17	1,6	0,2

		молочная													
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№220	Сыр	15	4,02	4,095		54,15	104		54,4		0,021	0,003	0,28	0,03
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				15,4	15,831	67,01	481,79	330,95	63,95	331,75	3,385	0,113	0,29	1,98	1,45
		Обед													
2006	№ 13	Огурец свежий	60	0,42		1,08	6								
2007	№60	Суп овощной с курицей	200	7,68	7,74	22,432	176,72	25	36,06	149	1,63	0,016	0,148	18	3,8
2008	№ 218	Рис отварной	150	4,72	9,36	36,72	238,8	14,4	12,6	58,2	1,08	0	0,048	0	6
2006	№ 99	Гуляш из мяса птицы	90/50	8,572	9,775	4,82	146,64	23,84	12,8	65,12	1,04	8	0,024	8,56	1,9
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2009	№ 394	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		14,38	111	0,2			0,05				
				26,952	27,655	117,25	851,86	91,74	83,66	382,42	5,32	8,016	0,359	26,56	13,46
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,352	43,486	184,26	1333,6	422,69	147,61	714,17	8,705	8,129	0,649	28,54	14,91
		Второй день													
		Завтрак													
2006	№ 109	Макароны отвар. С молоч.соусом	150/50	6,98	4	25,8	184,41	201,1	8,95	100,85	0,67	0,112	0,09		0,245
2005	№ 11	Помидор свежий	60	0,36		1,74	8,4	4,8		21	0,3		0,024	12	
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№220	Сыр	15	4,02	4,095		54,15	104		54,4		0,021	0,003	0,28	0,03
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12

2008	№ 137	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
				15,535	15,795	67,68	484,8	333,6	26,35	253,35	1,985	0,173	0,235	14,28	1,795
		Обед													
2005	№ 25	Зелён.горошек с морковью	60	1,01	5,03	1,68	30,15	15,1	4,2	40	0,49		0,043	6,9	
2001	№ 136	Свекольник на м/к б-не со сметаной	200	6,38	8,785	26,58	214,7	53,24	59,63	157,4	2,7	0,01	0,15	25,78	4,8
2008	№ 222	Гречка отварная	150	6,324	4,204	29,056	189,6	35,09	49,12	149,8	4,008	0,02	0,265	0	3,413
2007	№ 75	Шарики рыбные в соусе	90/50	7,5	8,85	6,44	162,98	68,07	44,122	52,13	2,64	0,008	2,17	0,06	2,6
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2009	№ 394	Хлеб ржаной	30	1,74	0,33	12,99	59,7	9,3	5,7	36,1	0,6		0,024		0,66
2011	№ 201	Компот из свежих ягод	200	0,2		15,67	64,1	9,5	7	6,6	0,205		0,004	40	
				26,954	27,649	117,246	834,23	209,3	186,272	516,03	11,563	0,038	2,771	72,74	12,573
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,489	43,444	184,926	1319,03	542,9	212,622	769,38	13,548	0,211	3,006	87,02	
		Третий день													
		Завтрак													
2009	№ 97	Каша манная молочная	200	7,191	4,113	26,87	190,2	162,5	25,7	139,3	0,735	0,03	0,074	1,3	0,718
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№220	Сыр	15	4,02	4,095		54,15	104		54,4		0,021	0,003	0,28	0,03
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2006	№ 199	Чай с сахаром и шиповником	200	0,279	0	15,51	58,39	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0

				15,42	15,908	67,3	481,84	293,15	46,9	277,95	2,54	0,091	0,194	1,68	1,968
		Обед													
2004	№ 18	Огурец соленый	60	0,6	2,42	2,7	13,2	25,5	19	27,5	0,6		0,03	2,5	0,3
2006	№ 93	Похлебка "Царская"	200	7,96	9,1	29,7	251,1	26,6	37,4	158	1,85	0,016	0,142	16	6,2
2004	№ 132	Жаркое по-домашнему с курицей	250	12,774	15,36	30,015	321,5	35,3			4,48		0,25	10,67	
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2009	№ 394	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		17,03	65,3	3,5	1,8	2,2	0,285		0,002	2,6	
				26,954	27,66	117,26 5	823,8	119,2	80,4	297,8	8,735	0,016	0,563	31,77	8,26
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,374	43,568	184,56 5	1305,6 4	412,35	127,3	575,75	11,275	0,107	0,757	33,45	10,228
		Четвертый день													
		Завтрак													
2006	№ 224	Каша рисовая молочная	200	7,215	4,06	27,06	190,26	168	22,45	151	0,4	0,049	0,08	1,51	0,43
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№220	Сыр	15	4,02	4,095		54,15	104		54,4		0,021	0,003	0,28	0,03
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				15,365	15,855	67,02	480,7	298,65	43,65	289,65	2,205	0,11	0,2	1,89	1,68
		Обед													
2004	№ 741	Икра свекольная	60	1,13	4,35	2,4	43,5	21,66			0,87		0,03	2,47	

2004	№303	Щи со свежей капустой и с картофелем на курином б-не со сметаной	200	6,842	6,784	22,11	181,7	57,5	43,13	148,1	2,043	0,02	0,1742	48,43	3,796
2006	№ 19	Макароны отвар.	150	5,239	5,825	22,32	173,3	201,1	8,95	100,85	0,67	0,112	0,09		0,245
2006	№ 618	Котлеты кур. "Любительская"	90	6,695	6,875	4,7	127,21	38,16	37,78	242,14	3,56	0,006	0,06	0,72	1,6
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
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2009	№ 394	Хлеб ржаной	30	1,74	0,33	12,99	59,7	9,3	5,7	36,1	0,6		0,024		0,66
2010	№ 250	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	21,72	86,24	22,4	12	15,4	3,03	0	0,004	0,4	0
				26,956	27,654	117,26	832,4	383,42	132,82	636,39	12,073	0,138	0,5252	55,32	13,701
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,321	43,509	184,28	1313,1	682,07	176,47	926,04	14,278	0,248	0,7252	57,21	15,381
		Пятый день													
		Завтрак													
2006	№ 526	Пудинг творожный с изюмом	200	8,42	5,36	24,31	190,1	180,5	34,61	250	1,61	0,06	0,2	0,78	0,8
2004	№ 114	Соус молочный	50	2,85	2,756	2,74	50,4	92,62	7,19	59,94	0,188	0,03	0,0225	0,5	0,24
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				15,4	15,816	67,01	476,79	299,77	63	394,19	3,603	0,13	0,3395	1,38	2,26
		Обед													
2004	№ 481	Салат из дайкона с морковью	60	1,15	3,6	1,5	36,31	10,05		27,08	0,22		0,022	4,27	
2001	№ 299	Суп вермишелевый с	200	8,47	10,67	29,6	193,9	33,5	42,4	193	6,61	0,012	0,175	15,1	3,54

