

## Десятидневное меню с 1 по 4 класс и с 5 по 11 класс на 2024 -2025 год ОВЗ

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции и С 7 до 11 лет В гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины(мг)				Масса порции и С 12 лет и старше В гр.	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины(мг)			
							Ca	P	Mg	Pe	Вl	C	A	E	Ca						P	Mg	Pe	Вl	C	A	E		
<b>I день</b>																													
	Завтрак																												
№ 83	Каша вязкая рисовая с маслом молочная	160	2,32	3,96	28,97	161,00	4,70	50,00	16,40	0,36	0,02	0,00	20,00		210	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	67,00	21,80	0,47	0,03	0,00	20,00			
№2	Хлеб с сыром	20+10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00		30/15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00			
№44	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08		200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08			
№1	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00		130	0,52	0,52	12,74	61,1	13,0	0,0	98,54	2,86	0,03	13,0	0,0			
№3	Вафли	30 гр.	3,2	7,6	26	184,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		40 гр.	4,8	11,4	39,0	276,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>9,64</b>	<b>16,91</b>	<b>87,17</b>	<b>544,4</b>	<b>136,7</b>	<b>60,5</b>	<b>187,2</b>	<b>5,3</b>	<b>0,07</b>	<b>10,07</b>	<b>46,08</b>		<b>625</b>	<b>13,29</b>	<b>22,42</b>	<b>111,12</b>	<b>704,6</b>	<b>366,8</b>	<b>79,25</b>	<b>240,34</b>	<b>3,48</b>	<b>0,09</b>	<b>13,11</b>	<b>59,08</b>			
	Обед																												
№ 7	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00		100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00			
№ 21	Рассольник петербургский	200	1,68	4,09	13,27	96,60	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00		250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00			
№ 41	Шницель	90	12,44	9,24	12,56	183,0	36,0	25,7	133,10	1,2	0,08	0,12	23,0		100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75			
№ 49	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,5		180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60			
№ 20	Кисель	200	0	0	18	60	0	-	-	4,1	0,03	6,0			200		0	18	60	21,0	-	-	4,1	0,03	6,0				
№ 36	Хлеб пшеничный	30	0,66	0,13	5,91	27,58	2,76	12,66	3,0	0,37	0,01	0	0		60	1,12	0,21	9,88	45,99	4,6	21,22	5,0	0,61	0,01	0	0			
№36	Хлеб ржаной	10	0,22	0,05	1,98	9,19	0,92	4,22	1,0	0,13	0,01	0	0		20	0,22	0,05	1,98	9,19	0,92	4,22	1,0	0,13	0,01	0	0			
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>19,68</b>	<b>12,12</b>	<b>89,18</b>	<b>647,96</b>	<b>144,64</b>	<b>220,79</b>	<b>203,66</b>	<b>9,54</b>	<b>0,35</b>	<b>37,06</b>	<b>82,35</b>		<b>910</b>	<b>24,02</b>	<b>33,19</b>	<b>109,93</b>	<b>801,28</b>	<b>177,74</b>	<b>264,32</b>	<b>257,21</b>	<b>9,78</b>	<b>0,42</b>	<b>46,13</b>	<b>94,32</b>			
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>1260</b>	<b>29,32</b>	<b>44,03</b>	<b>176,35</b>	<b>1192,36</b>	<b>281,29</b>	<b>390,86</b>	<b>390,86</b>	<b>14,86</b>	<b>0,42</b>	<b>47,13</b>	<b>128,93</b>		<b>1535</b>	<b>37,31</b>	<b>55,61</b>	<b>221,05</b>	<b>1505,88</b>	<b>544,54</b>	<b>343,57</b>	<b>497,55</b>	<b>13,26</b>	<b>0,51</b>	<b>59,24</b>	<b>153,4</b>			



	Обед:																										
№11	Салат из кукурузы(консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0,0	100	2,88	6,10	8,04	99,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	0		
№ 54	Суп картофельный с клецками	200	0,28	2,16	1,56	84,75	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00		
№ 61	Жаркое по домашнему	240	17,21	4,67	13,72	165,69	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00	300	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00		
№97	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	4,5	0,23	0,01	0,00	15	0,00	0,08	200	0,24	0,1	18,33	100	4,5	0,230	0,01	0,00	15	1,4	0,04		
№ 36	Хлеб пшеничный	30	0,66	0,13	5,91	27,58	2,76	12,66	3,0	0,37	0,01	0	0	60	1,12	0,21	9,88	45,99	4,6	21,22	5,0	0,61	0,01	0	0		
	Хлеб ржаной	10	0,22	0,05	1,98	9,19	0,92	4,22	1,0	0,13	0,01	0	0	20	0,22	0,05	1,98	9,19	0,92	4,22	1,0	0,13	0,01	0	0		
	Итого	740	26,72	21,11	47,23	490,71	305,22	116,64	474,52	4,4	0,33	33,08	15,04	930	38,48	30,56	65,41	640,23	338,59	161,3	633,26	6,57	0,45	50,07	24,04		
	Итого за 3 день	1228	44,23	36,94	123,57	972,34	720,25	116,64	807,47	6,13	0,46	33,51	19,72	1465	57,02	47,47	146,35	1102,11	769,84	209,6	981,81	8,43	0,59	50,92	35,23		
IY день																											
	Завтрак																										
№83	Каша вязкая пшеничная с маслом молочная	160	3,4	3,96	27,88	161,00	4,70	50,00	16,40	0,36	0,02	0,00	20,00	210	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	67,00	21,80	0,47	0,03	0,00	20,00		
№2	Хлеб с сыром	20/10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00	30/15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00		
№35	Какао на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08		
№60	Йогурт	125	5,80	5,00	8,40	108,00	248	28,0	184	0,20	0,04	0,60	0,08	125	5,80	5,00	8,40	108,00	248	28,0	184	0,20	0,04	0,60	0,08		
	Итого завтрак:	490	16,34	23,16	98,32	421,4	481,84	283,7	246,65	0,68	0,2	0,6	20,27	555	18,13	24,57	109,42	475,6	503,89	319,0	252,54	2,41	0,29	0,6	20,31		
	Обед																										
№8	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	10,55	19,73	10,67	0,5	0,04	12,25	0	100	1,36	6,18	8,44	91,6	17,58	32,88	17,79	0,84	0,06	20,42	0		
№ 20	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0,00	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00		
№ 26	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	150/25	22,72	16,48	30,52	361,14	200,50	297,57	36,42	0,99	0,07	0,38		200/25	30,29	21,97	40,69	481,52	267,3	396,76	48,56	1,32	0,09	0,5	0,0		
№ 60	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	240,0	28,0	190,0	0,2	0,08	1,4	0,04	200	5,8	5,0	8,0	106,0	240,0	28,0	190,0	0,2	0,08	1,4	0,04		
№ 36	Хлеб пшеничный	30	0,66	0,13	5,91	27,58	2,76	12,66	3,0	0,37	0,01	0	0	60	1,12	0,21	9,88	45,99	4,6	21,22	5,0	0,61	0,01	0	0		

	Хлеб ржаной	10	0,22	0,05	1,98	9,19	0,92	4,22	1,0	0,13	0,01	0	0		20	0,22	0,05	1,98	9,19	0,92	4,22	1,0	0,13	0,01	0	0	
	Итого обед	<b>675</b>	<b>27,09</b>	<b>26,28</b>	<b>70,46</b>	<b>628,59</b>	<b>283,39</b>	<b>358,98</b>	<b>134,19</b>	<b>2,63</b>	<b>0,19</b>	<b>27,4</b>	<b>0,08</b>		<b>855</b>	<b>35,91</b>	<b>35,31</b>	<b>88,16</b>	<b>819,05</b>	<b>372,73</b>	<b>484,33</b>	<b>164,98</b>	<b>3,7</b>	<b>0,25</b>	<b>39,38</b>	<b>0,08</b>	
	Итого за 4 день	<b>1165</b>	<b>43,43</b>	<b>49,44</b>	<b>168,78</b>	<b>1404,9</b>	<b>766,23</b>	<b>642,68</b>	<b>380,81</b>	<b>3,31</b>	<b>0,39</b>	<b>28,0</b>	<b>20,35</b>		<b>1410</b>	<b>54,04</b>	<b>59,88</b>	<b>197,58</b>	<b>1294,65</b>	<b>876,62</b>	<b>803,33</b>	<b>417,52</b>	<b>6,11</b>	<b>0,51</b>	<b>39,98</b>	<b>20,39</b>	
Y день																											
№	Сырники со сгущенным молоком	110/15	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31	50,00	16,40	0,36	0,02	0,00	20,00		150/20	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	67,00	21,80	0,47	0,03	0,00	20,00	
№16	Хлеб с маслом	20/8	1,84	0,64	12,58	64,33	0,5	1,0	0	0	00	0	29,5		30/10	2,3	0,8	15,69	80,41	1,0	2,0	0	0	0	0	59,0	
№44	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08		200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	
№ 134	Сок фруктовый	200	1,5	0,3	30,30	138	21,0	-	-	4,1	0,03	6,0			200	1,5	0,3	30,30	138	21,0	-	-	4,1	0,03	6,0	0,08	
	Итого завтрак	<b>553</b>	<b>14,14</b>	<b>12,24</b>	<b>43,68</b>	<b>599,44</b>	<b>304,5</b>	<b>112,8</b>	<b>233,8</b>	<b>1,2</b>	<b>0,09</b>	<b>0,6</b>	<b>29,66</b>		<b>610</b>	<b>14,6</b>	<b>12,4</b>	<b>46,79</b>	<b>832,71</b>	<b>30,5</b>	<b>113,8</b>	<b>233,8</b>	<b>1,2</b>	<b>0,09</b>	<b>0,6</b>	<b>59,26</b>	
	Обед																										
№ 8	Яблоко	40	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00		50	0,52	0,52	12,74	61,1	13,0	0,0	98,54	2,86	0,03	13,0	0,0	
№ 18	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00		250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00	
№ 35	Гуляш мясной	90	5,4	6,84	2,22	148,32	3,41	0,16	0,03	0,01	0,81	19,62	27,54		100	6	7,6	2,47	164,8	3,79	0,18	0,04	0,02	0,8	21,80	30,60	
№ 49	Картофельное пюре	150	3,2	3,06	4,80	137,25	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17		180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60	
№ 55	Чай с лимоном	200 гр	0,0	0,00	14,0	96,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	28,00	0,00		200 гр	0,0	0,00	14,0	96,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	28,00	0,00	
№ 36	Хлеб пшеничный	30	0,66	0,13	5,91	27,58	2,76	12,66	3,0	0,37	0,01	0	0		60	1,12	0,21	9,88	45,99	4,6	21,22	5,0	0,61	0,01	0	0	
	Хлеб ржаной	10	0,22	0,05	1,98	9,19	0,92	4,22	1,0	0,13	0,01	0	0		20	0,22	0,05	1,98	9,19	0,92	4,22	1,0	0,13	0,01	0	0	
№2	сыр	10	2.32	2.95	0	36.40	88.0	50.0	3.50	0.10	0	0.07	26.00		15	3.48	4.43	0	54.60	132.0	75.0	5.25	0.15	0.01	0.11	39.0	
	Итого обед	<b>730</b>	<b>16,6</b>	<b>17,65</b>	<b>192,3</b>	<b>609,54</b>	<b>278,8</b>	<b>132,26</b>	<b>180,82</b>	<b>91,43</b>	<b>2,08</b>	<b>62,48</b>	<b>71,71</b>		<b>865</b>	<b>20,5</b>	<b>23,85</b>	<b>157,93</b>	<b>713,13</b>	<b>267,26</b>	<b>169,22</b>	<b>355,32</b>	<b>7,01</b>	<b>1,65</b>	<b>90,52</b>	<b>100,2</b>	
	Итого за 5 день	<b>1283</b>	<b>30,74</b>	<b>29,89</b>	<b>235,98</b>	<b>1208,98</b>	<b>583,3</b>	<b>245,06</b>	<b>414,62</b>	<b>92,63</b>	<b>2,17</b>	<b>63,08</b>	<b>255,66</b>		<b>1475</b>	<b>35,1</b>	<b>36,25</b>	<b>204,72</b>	<b>1663,84</b>	<b>267,26</b>	<b>283,02</b>	<b>589,12</b>	<b>8,21</b>	<b>1,74</b>	<b>91,12</b>	<b>159,46</b>	
YI день																											
№ 24	Суп молочный с макаронным и изделиями	200	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	67,00	21,80	0,47	0,03	0,00	20,00		250	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	67,00	21,80	0,47	0,03	0,00	20,00	





	Хлеб ржаной	10	0,22	0,05	1,98	9,19	0,92	4,22	1,0	0,13	0,01	0	0		20	0,22	0,05	1,98	9,19	0,92	4,22	1,0	0,13	0,01	0	0	
	Итого обед	<b>740</b>	<b>21,47</b>	<b>12,49</b>	<b>140,46</b>	<b>411,46</b>	<b>75,82</b>	<b>260,23</b>	<b>91,11</b>	<b>212,63</b>	<b>2,61</b>	<b>13,94</b>	<b>15,0</b>		<b>930</b>	<b>33,76</b>	<b>18,82</b>	<b>181,1</b>	<b>615,68</b>	<b>105,66</b>	<b>408,22</b>	<b>130,71</b>	<b>7,02</b>	<b>0,38</b>	<b>28,56</b>	<b>24,0</b>	
	Итого за 8 день	<b>1158</b>	<b>27,53</b>	<b>19,08</b>	<b>215,71</b>	<b>797,19</b>	<b>115,02</b>	<b>356,43</b>	<b>152,51</b>	<b>21,33</b>	<b>2,67</b>	<b>16,94</b>	<b>35,08</b>		<b>1420</b>	<b>41,15</b>	<b>25,69</b>	<b>279,94</b>	<b>1078,09</b>	<b>146,55</b>	<b>482,22</b>	<b>197,51</b>	<b>9,49</b>	<b>0,45</b>	<b>32,56</b>	<b>44,08</b>	

IX день

№ 83	Каша манная на молоке	160	2,32	3,96	28,97	161,00	4,70	50,00	16,40	0,36	0,02	0,00	20,00		210	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	67,00	21,80	0,47	0,03	0,00	20,00	
№16	Хлеб с маслом	20/8	1,84	0,64	12,58	64,33	0	0	0	0	0	0	0		30/10	2,3	0,8	15,69	80,41	0	0	0	0	0			
№ 60	Йогурт	125	5,80	5,00	8,40	108,00	248	28,0	184	0,20	0,04	0,60	0,08		125	5,80	5,00	8,40	108,00	248	28,0	184	0,20	0,04	0,60	0,08	
№ 7	Сок фруктовый	200	1,5	0,3	30,30	138	21,0	-	-	4,1	0,03	6,0		200	1,5	0,3	30,30	138	21,0	-	-	4,1	0,03	6,0	0,0		
	Итого завтрак	<b>488</b>	<b>11,46</b>	<b>9,9</b>	<b>51,58</b>	<b>471,33</b>	<b>291,0</b>	<b>104,8</b>	<b>188,8</b>	<b>5,3</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>0,18</b>		<b>550</b>	<b>14,7</b>	<b>10,7</b>	<b>54,69</b>	<b>523,41</b>	<b>291,0</b>	<b>104,8</b>	<b>188,8</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>0,18</b>	
	Обед																										
№ 1	яблоко	60	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00		70	0,52	0,52	12,74	61,1	13,0	0,0	98,54	2,86	0,03	13,0	0,0	
№ 21	Рассольник петербургский	200	1,68	4,09	13,27	96,60	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00		250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00	
№ 29	Рыбные биточки	90 гр.	17,49	1,07	0,28	81,0	17,55	8,44	148,39	0,46	0,04	1,30	6,75		100 гр.	19,43	1,19	0,31	90,0	19,5	9,38	164,88	0,51	0,05	1,41	7,50	
№ 49	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17		180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60	
№ 54	Компот из свежих фруктов	200 гр	0,0	0,00	14,0	96,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	28,00	0,00		200 гр	0,0	0,00	14,0	96,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	28,00	0,00	
№ 36	Хлеб пшеничный с сыром	30\10	0,66	0,13	5,91	27,58	2,76	12,66	3,0	0,37	0,01	0	0		60\15	1.12	0.21	9,88	45,99	4,6	21,22	5,0	0,61	0,01	0	0	
	Хлеб ржаной	10	0,22	0,05	1,98	9,19	0,92	4,22	1,0	0,13	0,01	0	0		20	0,22	0,05	1,98	9,19	0,92	4,22	1,0	0,13	0,01	0	0	
	Итого обед	<b>740</b>	<b>23,52</b>	<b>10,54</b>	<b>131,23</b>	<b>531,02</b>	<b>325,92</b>	<b>205,23</b>	<b>259,49</b>	<b>91,83</b>	<b>1,23</b>	<b>17,96</b>	<b>44,18</b>		<b>895</b>	<b>31,13</b>	<b>32,1</b>	<b>126,79</b>	<b>642,33</b>	<b>396,72</b>	<b>357,1</b>	<b>405,65</b>	<b>7,24</b>	<b>0,45</b>	<b>44,18</b>	<b>69,91</b>	
	Итого за 9 день	<b>1228</b>	<b>34,98</b>	<b>20,44</b>	<b>182,81</b>	<b>1002,35</b>	<b>616,92</b>	<b>310,03</b>	<b>448,29</b>	<b>97,13</b>	<b>1,33</b>	<b>24,56</b>	<b>44,36</b>		<b>1445</b>	<b>45,83</b>	<b>42,8</b>	<b>181,48</b>	<b>1165,74</b>	<b>687,72</b>	<b>461,9</b>	<b>594,45</b>	<b>8,44</b>	<b>0,55</b>	<b>50,78</b>	<b>69,79</b>	

X день

№ 83	Каша ячневая на молоке	160	2,32	3,96	28,97	161,00	4,70	50,00	16,40	0,36	0,02	0,00	20,00		210	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	67,00	21,80	0,47	0,03	0,00	20,00	
№ 2	Хлеб с сыром	20/10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00		30/15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00	
№ 44	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08		200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	
№3	Вафли	30 гр.	3,2	7,6	26	184,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		40 гр.	4,8	11,4	39,0	276,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		

