



**Примерное десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ  
 МБОУ «Мартовская средняя общеобразовательная школа»  
 Хабаровского района Алтайского края  
 на 2022-2023 учебный год**

№ рецепт.	Приём пищи, Наименования блюда	Масса порции	Химич. состав БЕЛКИ	Химич. состав ЖИРЫ	Химич. состав Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины В1	Витамины С	Витамины А	Витамины Е	Минер. в-ва Са	Мин. в-ва Р	Мин. в-ва	Мин. в-ва
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>1-й день ЗАВТРАК</b>													
227	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	230	3.68	3.53	23.55	140.73	0.06		0.02	0.66	8.73	36.85	13.79	0.77
285	Кофе с молоком (вариант № 1)	200	3.8	3.52	23.13	132.03	0.03		0.01	0.05	92.34	68.06	13.52	0.23
	Хлеб йодированный	60	4.1	0.5	28.0	143.0								
ПР	Фрукты (яблоко)	100	1.4		24.0	104.0								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>12.98</b>	<b>7.55</b>	<b>98.68</b>	<b>519.76</b>	<b>0.09</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.72</b>	<b>101.07</b>	<b>69.86</b>	<b>27.31</b>	<b>1.0</b>

<b>ОБЕД</b>														
227	Рожки отварные	230	1,74	1,76	21	230,8	0,06	10,12	0,02	0,2	7,4	73,4	1,13	18,22
205	Биточки	100	11,68	11,7	5,74	176,4	0,04	0,06	0,43	0,92	12	94,91	84,91	2,3
377	Бутерброд с маслом,сыром	30	1,7	15,10	10,26	183,6	0,04		0,02	0,33	0,84	29,09	1,13	0,84
299	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64					3,45	2,00	1,5	0,25
	Хлеб йодированный	60	4,1	0,5	28,0	143,0								
	Сок фруктовый	200	1,4			104								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>820</b>	<b>20,74</b>	<b>29,06</b>	<b>101,04</b>	<b>886,44</b>	<b>0,14</b>	<b>10,18</b>	<b>0,47</b>	<b>1,45</b>	<b>23,69</b>	<b>199,4</b>	<b>88,67</b>	<b>21,61</b>
<b>2-й день ЗАВТРАК</b>														
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,36	6,28	3,26	99,2	0,07	12,04	0,21	2,39	45,98	58,10	23,5	0,83
283	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,33	-	22,66	91,98		0,16			9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб йодирован.	60	4,1	0,5	28,0	143,0								
377	Бутерброд с маслом,сыром	30	1,7	15,10	10,26	183,6	0,04		0,02	0,33	0,84	29,09	1,13	0,84
	<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>7,49</b>	<b>21,88</b>	<b>64,18</b>	<b>621,78</b>	<b>0,11</b>	<b>12,20</b>	<b>0,23</b>	<b>2,72</b>	<b>56,23</b>	<b>93,35</b>	<b>29,67</b>	<b>2,95</b>
<b>ОБЕД</b>														
324	Вареники ленивые	210	7,15	9,1	43,2	241,10	0,06	9,10	0,12	0,02	0,2	7,4	73,4	18,22

299	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64						3,45	2,00	1,5	0,25
302	Печенье	100	4,1	0,5	10,4	100,1									
59	Салат из моркови с яблоками	60	1,26	10,08	7,76	126,80	0,01	2,36				4,49	32,18	16,88	1,01
ПР	Фрукты (яблоко)	100	1,4		24,00	145,00									
377	Бутерброд с маслом,сыром	15	4,97	8,01	7,56	122,2									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>685</b>	<b>19,0</b>	<b>27,69</b>	<b>104,96</b>	<b>783,84</b>	<b>0,07</b>	<b>11,46</b>	<b>0,12</b>	<b>4,51</b>	<b>31,61</b>	<b>41,58</b>	<b>91,78</b>	<b>19,48</b>	
<b>3-й день</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
164	Рыба припущенная	75	13,57	11,67	3,49	173,75	0,25	0,4	0,04	5,08	52,64	326,46	58,61	2,58	
241	Картофельное пюре	200	2,13	4,04	15,53	106,97	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	
299	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64						3,45	2,00	1,5	0,25
	Хлеб йодированный	60	4,1	0,5	28,0	143,0									
67	Винегрет овощной	60	1,26	10,08	7,76	126,80	0,03	38,3	0,2	4,52	43,17	31,74			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>595</b>	<b>21,30</b>	<b>26,29</b>	<b>66,82</b>	<b>599,16</b>	<b>0,37</b>	<b>42,29</b>	<b>0,27</b>	<b>9,73</b>	<b>125,90</b>	<b>418,90</b>	<b>78,66</b>	<b>3,5</b>	
<b>ОБЕД</b>															
324	Пельмени	200	7,0	8,1	43,2	250,0	0,06	9,1	0,12	0,02	0,2	7,4	70,2	1,82	
283	Компот из плодов или ягод сушёных кураги	200	1,33	0,08	44,68	184,64		0,16			9,41	6,16	5,04	1,28	

302	Печень	100	4,1	0,5	10,4	100,1													
ГР	Фрукты(яблоко)																		
	Хлеб пшеничный	100	7.1	1.00	46.5	230.00													
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>20.93</b>	<b>9.68</b>	<b>168.78</b>	<b>909.74</b>	<b>0.06</b>	<b>9.26</b>	<b>0.12</b>	<b>0.02</b>	<b>9.61</b>	<b>13.56</b>	<b>75.24</b>	<b>3.1</b>					
<b>4-й день</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
211	Плов из отварной птицы	210	37.2	45.33	41.05	447.09	0.17	2.1	1.16	1.66	54.10	396.06	96.06	3.58					
299	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64					3.45	2.00	1.5	0.25					
	Хлеб йодированный	60	4.1	0.5	28.0	143.0													
	<b>ИТОГО:</b>	<b>470</b>	<b>41.42</b>	<b>45.83</b>	<b>81.09</b>	<b>638.73</b>	<b>0.17</b>	<b>2.1</b>	<b>1.16</b>	<b>1.66</b>	<b>57.55</b>	<b>398.06</b>	<b>97.56</b>	<b>3.83</b>					
<b>ОБЕД</b>																			
227	Макаронные изделия со сливочным маслом	230	1,74	1,76	20	230,8	0,06	10,12	0,02	0,2	7,4	73,4	7,13	18,22					
274	Кисель	200	0,04	-	30,14	150,06	0,01	4,8	0,05	0,17	11,49	12,54	7,44	0,36					
	Хлеб пшеничный	60	4.1	0.5	28.00	230.00													
	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0.98	5.13	4.54	165.81													
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>6.86</b>	<b>7.39</b>	<b>82.68</b>	<b>776.67</b>	<b>0.07</b>	<b>14.92</b>	<b>0.07</b>	<b>0.37</b>	<b>18.89</b>	<b>85.94</b>	<b>14.57</b>	<b>18.58</b>					
<b>5-й день</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			

107	Каша жидкая молочная (манная)	250	7.1	7.94	37.22	292.74	0.08	11.4	0.05	0.10	212.08	184.50	33.26	0.36
299	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64					3.45	2.00	1.5	0.25
	Булочка «Алтайская»	50	4.1	0.5	28.0	143.0								
302	Печенье	100	4.1	0.5	10.4	100.1								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>15.42</b>	<b>8.94</b>	<b>87.66</b>	<b>584.48</b>	<b>0.08</b>	<b>11.4</b>	<b>0.05</b>	<b>0.10</b>	<b>215.53</b>	<b>186.5</b>	<b>34.76</b>	<b>0.61</b>
	<b>ОБЕД</b>													
70	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,12	8,35	0,25	1,46	8,35	1,62	1,33	0,09
299	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64					3.45	2.00	1.5	0.25
	Хлеб пшеничный	60	4.1	0.5	28.0	230.0								
302	Печенье	100	4,1	0,5	10,4	100,1								
	Сок фруктовый	200	1.4		24.0	104.0								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>12.03</b>	<b>8.74</b>	<b>89.87</b>	<b>723.33</b>	<b>0.12</b>	<b>8.35</b>	<b>0.25</b>	<b>1.46</b>	<b>11.80</b>	<b>3.62</b>	<b>2.83</b>	<b>0.34</b>
	<b>6-й день ЗАВТРАК</b>													
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	5.28	3.62	30	175.87	0.16		0.02	0.32	10	109.58	65.57	2.2
265	Соус томатный	100	0.54	3.67	5.24	56.15	0.02	1.95	0.02	0.13	5.15	16.3	0.83	0.38
189	Биточки	60	11.9	11.5	15.6	210.0	0.08	0	0.05	0.65	13.12	136.42	21.07	2.15





107	Каша рисовая молочная	250	6,2	8,05	31,09	222,02	0,21		0,05	0,17	0,3	1,21	24,70	3,59
377	Бутерброд с маслом, сыром	24	4,97	8,01	7,56	122,2								
299	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64					3,45	2,00	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	28,0	230,0								
	Печенье,пряники	100	4,1	0,5	10,4	100,1								
ПР	Сок фруктовый	200	1,4		0,24	104								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>834</b>	<b>20,89</b>	<b>17,06</b>	<b>89,33</b>	<b>826,96</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,17</b>	<b>3,75</b>	<b>3,21</b>	<b>26,2</b>	<b>3,84</b>
<b>9-й день ЗАВТРАК</b>														
206	Жаркое по – домашнему из мяса (консервированная говядина тушёная)	200	18,42	20,69	19,77	337,6	0,15	9,34	0,03	0,55	29,20	240,93	43,40	3,43
299	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64					3,45	2,00	1,5	0,25
	Хлеб йодированный	60	4,1	0,5	28,0	143,0								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>460</b>	<b>22,64</b>	<b>21,19</b>	<b>59,81</b>	<b>529,24</b>	<b>0,15</b>	<b>9,34</b>	<b>0,03</b>	<b>0,55</b>	<b>32,75</b>	<b>242,93</b>	<b>44,9</b>	<b>3,68</b>
<b>ОБЕД</b>														
189	Каша гречневая с котлетой	300	8,82	3,62	30,0	175,87	0,16	0,28	0,02	0,32	10,0	2,2	6,50	0,23
265	Соус томатный	0,1	0,54	3,67	5,24	56,15	0,02		0,02	0,13	5,15	0,83	0,38	1,95
274	Кисель	200	0,04	-	30,14	150,06	0,01	4,8	0,05	0,17	11,49	12,54	7,44	0,36



1		Хлеб пшеничный	60	4.1	0.5	28.0	230.0												
5	302	Печенье	100	4,1	0,5	10,4	100,1												
5		Салат из свежих помидор и огурцов	60	0.98	5.13	4.54	65.81												
		<b>ИТОГО:</b>	<b>720.1</b>	<b>18.58</b>	<b>13.42</b>	<b>108.32</b>	<b>777.99</b>	<b>0.19</b>	<b>5.08</b>	<b>0.09</b>	<b>0.62</b>	<b>15.57</b>	<b>26.64</b>	<b>0.09</b>	<b>0.62</b>	<b>14.32</b>	<b>2.54</b>		
<b>10 день ЗАВТРАК</b>																			
1	114	Каша рисовая молочная жидкая	205	5.12	6.62	32.61	210.13	0.07	1.39	0.05	0.17	131.85	143.73						
2	306	Хлеб йодированный	60	4.37	7.07	36.8	228.2	0.08	0	0.04	0.72	12.21	44.56						
3	274	Кисель из экстракта	200	0.04	-	30.14	150.06	0.01	4.8	0.05	0.17	11.49	12.54						
		<b>ИТОГО:</b>	<b>465</b>	<b>9.53</b>	<b>13.69</b>	<b>99.55</b>	<b>588.39</b>	<b>0.16</b>	<b>6.12</b>	<b>0.14</b>	<b>1.06</b>	<b>155.55</b>	<b>200.83</b>	<b>0.14</b>	<b>1.06</b>	<b>45.15</b>	<b>1.41</b>		
<b>ОБЕД</b>																			
1	45	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,4	98,79	0,1	0,21	0,24	0,8	8,41	22,52						
2	377	Бутерброд с маслом, сыром	24	4,97	8,01	7,56	122,2												
3		Хлеб пшеничный	60	4.1	0.5	28.0	143.0												
4	283	Компот из с/фруктов	200	1.33	0.08	44.68	184.64		0,16										
5	302	Печенье	100	4,1	0,5	10,4	100,1												
5		Фрукты ( яблоко)	100	1.4		24	104												
		<b>ИТОГО:</b>	<b>734</b>	<b>18.24</b>	<b>12.98</b>	<b>128.04</b>	<b>839.73</b>	<b>0.1</b>	<b>0.37</b>	<b>0.24</b>	<b>0.8</b>	<b>11.86</b>	<b>24.52</b>	<b>0.24</b>	<b>0.8</b>	<b>1.52</b>	<b>0.6</b>		