

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайская основная общеобразовательная школа»
Первомайского района
(МБОУ «Первомайская ООШ»)**

Утверждено:

Директор МБОУ «Первомайская основная
общеобразовательная школа»



Ю.Ю.Ситник

Примерное меню на 10 дней для обучающихся с ОВЗ

| № | Наименование блюда | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества | | | Витамины | |
|----------------|-----------------------------|--------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | A | B |
| 1 день: | | | | | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп Уха из консервы «сайра» | 250 | 5,26 | 11,17 | 41,73 | 114,3 | | | | | |
| 2 | Гарнир гречневый с подливом | 150/50 | 12,6 1,67 | 2,6 10,10 | 68 10,86 | 340 140,80 | 32 | 30 | 11 | 11 | 0,20 |
| 3 | Тефтели из мяса говядины | 90 | 10,8 | 4,6 | 3,5 | 98 | | | | | |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 14,98 | 61,5 | 1,4 | 1,4 | - | | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | 0,9 | 3,3 | 4,4 | | |
| 6 | Йогурт | 200 | 9,2 | 6,6 | 12,8 | 142 | 24 | 7,5 | 24 | 4,9 | |
| 7 | Печенье | 30 | 2,3 | 5,4 | 20,1 | 138,9 | | | | | |
| | Итого: | | 45,03 | 40,87 | 191,27 | 1129,5 | 58,3 | 42,2 | 39,4 | 15,9 | 0,20 |

2 День:

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------------------------|-------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--|
| Обед: | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп рассольник со сметаной | 250 | 11,3 | 13 | 5,8 | 184 | 2,5 | 5,6 | 8,3 | 24 | 26 | |
| 2 | Макароны отварные | 150 | 5,2 | 6,2 | 35 | 220 | 13,1 | 18,15 | 34,65 | 0,012 | 0,03 | |
| 3 | Бигочек мясной с соусом томатным | 90/30 | 18 | 6 | 9 | 158 | | | | | | |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | 0,9 | 3,3 | 4,4 | | | |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 14,98 | 61,5 | 1,4 | 1,4 | - | | | |
| 6 | Сок | 200 | - | - | 22 | 90 | | | | | | |
| | Итого: | | 37,7 | 25,6 | 105,08 | 807,5 | 17,9 | 28,45 | 47,35 | 24,012 | 26,03 | |

3 День:

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------------------------------|-------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-----------|-------------|--|--|
| Обед: | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп гороховый | 250 | 7,5 | 3,8 | 21,5 | 149,5 | 4,1 | 11 | 13 | 24 | | |
| 2 | Гарнир ячневый | 150 | 2 | 0,3 | 12,6 | 60,6 | 2,2 | 2,8 | 8,4 | | | |
| 3 | Котлета из говядины с соусом томатным | 90/30 | 13,5 | 16,2 | 4,5 | 216 | 1,6 | 3,8 | 18 | 0,4 | | |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | 0,9 | 3,3 | 4,4 | | | |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,8 | - | 66,06 | 282,2 | 37,8 | 25,2 | 34,2 | 2,7 | | |
| 6 | Печенье | 30 | 2,3 | 5,4 | 20,1 | 138,9 | | | | | | |
| 7 | Сок | 200 | - | - | 22 | 90 | | | | | | |
| | Итого: | | 30,3 | 26,1 | 164,06 | 1031,2 | 46,6 | 88,4 | 78 | 27,1 | | |

4 День:

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------------------------------|--------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|--|
| Обед: | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Картофельное пюре с подливом | 200/50 | 4,83 | 10,89 | 40,15 | 288,3 | 57,54 | 40,21 | 111,34 | 1,42 | 0,026 | |
| 2 | Свекла тушеная | 150 | 2,1 | 2,4 | 14,6 | 89,3 | | | | | | |
| 3 | Сарделька отварная | 100 | 5,7 | 26,4 | 0,7 | 231 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | 0,9 | 3,3 | 4,4 | | |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 14,98 | 61,5 | 1,4 | 1,4 | - | | |
| 6 | Булочка расстегай | 60 | 6,7 | 5,7 | 14,7 | 134,5 | | | | | |
| | Итого: | | 22,53 | 46 | 104,43 | 898,6 | 59,84 | 44,91 | 115,74 | 1,42 | 0,026 |
| 5 День: | | | | | | | | | | | |
| | Обед: | | | | | | | | | | |
| | Суп с клецками | 250 | 5,3 | 6,3 | 26,5 | 183,8 | 3 | 5,2 | 9,2 | 23 | 22 |
| 2 | Гарнир пшеничный | 150 | 1,5 | 0,3 | 9,5 | 48 | 1,3 | 4 | 4,5 | 9,6 | 10 |
| 3 | Бедро куриное отварное с соусом томатным | 100/50 | 20,8 0,7 | 10,3 1,7 | 3,1 4,5 | 273,2 37 | | | | | |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | 0,9 | 3,3 | 4,4 | | |
| 5 | Какао | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,54 | 128,08 | | | | | |
| 6 | Сок | 200 | - | - | 22 | 90 | | | | | |
| | Итого: | | 34,3 | 22,2 | 104,44 | 857,08 | 5,2 | 12,5 | 18,1 | 32,6 | 32 |
| 6 День: | | | | | | | | | | | |
| | Обед: | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп щи со сметаной | 250 | 7 | 2,5 | 3,5 | 93 | 4,5 | 4 | 7 | 28 | |
| 2 | Гарнир перловый | 150 | 15,9 | 1,9 | 113,9 | 536,8 | 6,5 | 17 | 69 | | |
| 3 | Биточек мясной с соусом томатным | 90/50 | 14,3 0,7 | 10,7 1,7 | 7 4,5 | 181,8 37 | 1,3 | 4,9 | 18 | 1,7 | |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | 0,9 | 3,3 | 4,4 | | |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 14,98 | 61,5 | 1,4 | 1,4 | - | | |
| 6 | Печенье | 60 | 4,6 | 10,8 | 40,2 | 277,8 | | | | | |
| | Итого: | | 45,7 | 28 | 203,38 | 1281,9 | 14,6 | 30,6 | 98,4 | 28 | |

| 7 День | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------------------------------|-------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--|
| | Обед: | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп рисовый | 250 | 1,3 | 1,7 | 11,8 | 69,2 | 2,2 | 4,2 | 4,6 | 1,3 | 3 | |
| 2 | Макаронны отварные | 150 | 5,2 | 6,2 | 35 | 220 | 13,1 | 18,15 | 34,65 | 0,012 | 0,03 | |
| 3 | Тефтели мясные с соусом томатным | 90/50 | 9 0,7 | 10,8 1,7 | 5,4 4,5 | 167 37 | | | | | | |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | 0,9 | 3,3 | 4,4 | | | |
| 5 | Кисель | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,54 | 128,08 | | | | | | |
| 6 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,5 | 1,7 | 7,2 | 50,2 | 4,6 | 3,8 | 6,9 | 10 | 5,6 | |
| 7 | Йогурт | 200 | 9,2 | 6,6 | 12,8 | 142 | 24 | 7,5 | 24 | 4,9 | | |
| | Итого: | | 32,9 | 32,3 | 115,54 | 907,48 | 44,8 | 36,95 | 74,55 | 16,212 | 8,63 | |
| 8 День | | | | | | | | | | | | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп борщ со сметаной | 250 | 4,55 | 13 | 28,45 | 262,1 | | | | | | |
| 2 | Рис отварной | 150 | 3,3 | 0,8 | 37,4 | 174 | 1,4 | 4,9 | 8,6 | | | |
| 3 | Рыба тушеная с овощами | 150 | 15,9 | 8,3 | 2,1 | 175,4 | 3,1 | 8 | 21 | 51 | | |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | 0,9 | 3,3 | 4,4 | | | |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 14,98 | 61,5 | 1,4 | 1,4 | - | | | |
| 6 | Булочка плюшка московская | 80 | 5,6 | 6,4 | 44,8 | 268 | 1,7 | 6,4 | 8,6 | | | |
| | Итого: | | 32,55 | 28,9 | 147,03 | 1035 | 7,9 | 24 | 42,6 | | | |
| 9 День | | | | | | | | | | | | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп гороховый | 250 | 7,5 | 3,8 | 21,5 | 149,5 | 4,1 | 11 | 13 | 24 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|-------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| 2 | Овощное рагу с мясом говядины | 250 | 7,7 | 3,8 | 4,5 | 238,5 | 3 | 5,1 | 11 | 35 | - |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | 0,9 | 3,3 | 4,4 | | |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,8 | - | 66,06 | 282,2 | 37,8 | 25,2 | 34,2 | 2,7 | |
| 5 | Печенье | 60 | 4,6 | 10,8 | 40,2 | 277,8 | | | | | |
| 6 | Сок | 200 | - | - | 22 | 90 | | | | | |
| | Итого: | | 24,8 | 18,8 | 173,56 | 1132 | 45,8 | 44,6 | 102,2 | 61,7 | |
| 10 День | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп свекольник со сметаной | 250 | 3 | 6,5 | 21,3 | 256 | 6,8 | 10 | 11 | 29 | |
| 2 | Гороховое пюре | 150 | 11 | 0,8 | 21,5 | 136,6 | 5 | 11 | 14 | 0,1 | 0,1 |
| 3 | Котлета из говядины с соусом томатным | 90/30 | 13,5 | 16,2 | 4,5 | 216 | 1,6 | 3,8 | 18 | 0,4 | |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | 0,9 | 3,3 | 4,4 | | |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 14,98 | 61,5 | 1,4 | 1,4 | - | | |
| 6 | Сок | 200 | - | - | 22 | 90 | | | | | |
| | Итого: | | 30,7 | 23,9 | 103,58 | 854,1 | 15,7 | 29,5 | 47,4 | 29,5 | 0,1 |