

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 5 п.Дарасун»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Ненашев Е.А.  
«28» марта 2024 г.

**Десятидневное меню  
(возраст 12-18 лет)  
категория «Дети с ОВЗ»**

№	Наименование блюда	Масса выхода	Пищевые вещества, мл			Энергетическая ценность, Ккал
			б	ж	у	
<b>1 день, завтрак</b>						
1	Каша рисовая (№390)	200	7,26	6,64	38,75	160,5
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	сыр порциями (№283)	40	5,68	4,81	0	100,2
5	Витамин «С»	20-25				
<b>Итого</b>		<b>490</b>	<b>16,21</b>	<b>12,52</b>	<b>73,65</b>	<b>395,9</b>
<b>Обед</b>						
1	Салат витаминный (№40)	100	1,5	4,5	27,8	88,3
2	Макароны отварные (№291)	180	7,36	6,02	35,26	224,60
3	Котлета домашняя(№ 608)	100	15,55	11,55	15,70	228,75
4	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
5	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
6	Соус томатный (№465)	50	0,54	1,86	3,46	33,46
7	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
8	Витамин «С»	20-25				
<b>Итого</b>		<b>810</b>	<b>32,02</b>	<b>28,1</b>	<b>142,32</b>	<b>854,21</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1300</b>	<b>48,23</b>	<b>40,62</b>	<b>215,97</b>	<b>1250,11</b>
<b>2 день, завтрак</b>						
1	Каша манная (№390)	200	6,24	6,10	19,70	158,64
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Витамин «С»	20-25				
5	сыр порциями (№283)	40	5,68	4,81	0	100,2
<b>Итого</b>		<b>490</b>	<b>15,19</b>	<b>11,98</b>	<b>54,6</b>	<b>394,04</b>
<b>Обед</b>						
1	Картофельное пюре (№694)	200	4,08	6,40	27,26	183
2	Котлета рыбная(сочная)	100	16,1	8,7	12,3	191,9
3	Компот из смеси с/ф (№399)	200	0,04	-	24,76	94,20
4	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
5	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
6	Винегрет(№68)	100	1,24	10,14	7,47	130
7	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
8	Витамин «С»	20-25				
<b>Итого</b>		<b>930</b>	<b>28,53</b>	<b>29,41</b>	<b>131,89</b>	<b>878,2</b>

<b>ИТОГО за день</b>							<b>1420</b>	<b>43,72</b>	<b>41,39</b>	<b>186,49</b>	<b>1272,24</b>
----------------------	--	--	--	--	--	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

<b>3 день, завтрак</b>						
1	Каша пшеничная (№4)	200	7,85	10,1	49,4	320
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
7	сыр порциями (№283)	40	5,68	4,81	0	100,2
8	Витамин «С»	20-25				
<b>Итого</b>		<b>490</b>	<b>16,8</b>	<b>14,98</b>	<b>84,3</b>	<b>555,4</b>

<b>Обед</b>						
1	Плов с мясом (№380)	200	21,83	17	30,67	363
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Салат из моркови(№7)	100	1,1	5,8	9,1	132
5	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
6	Витамин «С»	20-25				
<b>Итого</b>		<b>630</b>	<b>30</b>	<b>26,97</b>	<b>99,87</b>	<b>774,11</b>

<b>ИТОГО за день</b>							<b>1120</b>	<b>46,8</b>	<b>41,95</b>	<b>184,17</b>	<b>1329,5</b>
----------------------	--	--	--	--	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------

<b>4 день, завтрак</b>						
1	Каша пшеничная (№279)	200	7,42	7,26	36,39	243,73
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	сыр порциями (№283)	40	5,68	4,81	0	100,2
7	Витамин «С»	20-25				
<b>Итого</b>		<b>490</b>	<b>16,37</b>	<b>13,14</b>	<b>71,29</b>	<b>379,13</b>

<b>Обед</b>						
1	Гречка отварная (№679)	200	9,23	10,5	44,45	317
2	Гуляш мясной (№591)	100	23,80	19,52	5,74	203
3	Салат «Зимний» (№42)	100	1,05	3,71	5,55	59,7
4	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
5	Напиток из плодов шиповника (№388)	200	0,68	0,28	20,76	88,20
6	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
7	Витамин «С»	20-25				
8	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
<b>Итого</b>		<b>930</b>	<b>41,83</b>	<b>38,18</b>	<b>136,6</b>	<b>947</b>

<b>ИТОГО за день</b>							<b>1420</b>	<b>58,2</b>	<b>51,32</b>	<b>207,89</b>	<b>1326,13</b>
----------------------	--	--	--	--	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------	----------------

<b>5 день, завтрак</b>						
1	Каша геркулесовая(№4)	200	8,16	9,84	47,8	264
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Витамин «С»	20-25				
<b>Итого</b>		<b>450</b>	<b>11,43</b>	<b>10,91</b>	<b>82,7</b>	<b>399,2</b>

<b>Обед</b>						
1	Картофельное пюре (№694)	200	4,08	6,40	27,26	183
2	Птица запеченная (№607)	100	19,30	16,00	0,06	221,44
3	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
4	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
5	Салат из свежих огурцов (№13)	100	0,76	6,09	2,38	67,3
6	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
<b>Итого</b>		<b>730</b>	<b>31,21</b>	<b>32,66</b>	<b>89,8</b>	<b>750,84</b>

<b>ИТОГО за день</b>		<b>1180</b>	<b>42,64</b>	<b>43,57</b>	<b>172,5</b>	<b>1150,04</b>
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	--------------	----------------

<b>6 день, завтрак</b>						
1	Каша рисовая (№390)	200	7,26	6,64	38,75	160,5
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	сыр порциями (№283)	40	5,68	4,81	0	100,2
5	Витамин «С»	20-25				
<b>Итого</b>		<b>490</b>	<b>16,21</b>	<b>12,52</b>	<b>73,65</b>	<b>395,9</b>
<b>Обед</b>						
1	Макароны отварные (№291)	180	7,36	6,02	35,26	224,60
2	Наггетсы куриные	100	14	12	3	176
3	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
4	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
5	Салат витаминный (№40)	100	1,5	4,5	27,8	88,3
6	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
7	Соус томатный (№465)	50	0,54	1,86	3,46	33,46
8	Витамин «С»	20-25				
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>30,47</b>	<b>28,55</b>	<b>129,62</b>	<b>801,46</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1250</b>	<b>46,68</b>	<b>41,07</b>	<b>203,27</b>	<b>1197,36</b>

<b>7 день, завтрак</b>						
1	Каша манная (№390)	200	6,24	6,10	19,70	158,64
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	сыр порциями (№283)	40	5,68	4,81	0	100,2
5	Витамин «С»	20-25				
<b>Итого</b>		<b>490</b>	<b>13,31</b>	<b>10,27</b>	<b>79,8</b>	<b>437,74</b>
<b>Обед</b>						
1	Мясо тушенное с овощами в соусе (№274)	280	26,73	3,16	0,46	123,75
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	Напиток из плодов шиповника (№388)	200	0,68	0,28	20,76	88,20
5	Винегрет(№68)	100	1,24	10,14	7,47	130
6	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
7	Витамин «С»	20-25				
<b>Итого</b>		<b>1160</b>	<b>38,53</b>	<b>16,63</b>	<b>106,9</b>	<b>690,6</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1690</b>	<b>51,84</b>	<b>26,9</b>	<b>186,7</b>	<b>1128,34</b>

<b>8 день, завтрак</b>						
1	Каша пшеничная (№279)	200	7,42	7,26	36,39	243,73
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	сыр порциями (№283)	40	5,68	4,81	0	100,2
5	Витамин «С»	20-25				
<b>Итого</b>		<b>490</b>	<b>16,37</b>	<b>13,14</b>	<b>71,29</b>	<b>479,13</b>
<b>Обед</b>						
1	Картофельное пюре (№694)	200	4,08	6,40	27,26	183
2	Рыба припущенная с овощами (№294)	100	7,65	1,01	3,18	52,50
3	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
4	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
5	Салат из свежих огурцов (№13)	100	0,76	6,09	2,38	67,3
6	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
7	Витамин «С»	20-25				

Итого	<b>730</b>	<b>19,56</b>	<b>17,67</b>	<b>92,92</b>	<b>581,9</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1220</b>	<b>35,93</b>	<b>30,81</b>	<b>164,21</b>	<b>1061,03</b>

9 день, завтрак						
1	Каша пшеничная (№4)	200	7,85	10,1	49,4	320
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	сыр порциями (№283)	40	5,68	4,81	0	100,2
5	Витамин «С»	20-25				
Итого		<b>490</b>	<b>16,8</b>	<b>14,98</b>	<b>84,3</b>	<b>555,4</b>

Обед						
1	Гречка отварная (№679)	200	9,23	10,5	44,45	317
2	Птица запеченая (№607)	100	19,3	16,00	0,06	221,44
3	Хлеб пшеничный (№8)	50	6,15	-	0,43	208,5
4	Зеленый горошек(консервированный) (№1001713)	50	1,26	0,07	5,6	30,00
5	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
6	Компот из смеси с/ф (№399)	200	0,04	-	24,76	94,20
7	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
8	Витамин «С»	20-25				
Итого		<b>880</b>	<b>39,98</b>	<b>29,67</b>	<b>114,5</b>	<b>1043,04</b>

<b>ИТОГО за день</b>		<b>1370</b>	<b>56,78</b>	<b>44,65</b>	<b>198,8</b>	<b>1598,44</b>
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	--------------	----------------

10 день, завтрак						
1	Каша геркулесовая(№4)	200	8,16	9,84	47,8	264
2	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
3	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
4	сыр порциями (№283)	40	5,68	4,81	0	100,2
5	Витамин «С»	20-25				
Итого		<b>490</b>	<b>17,11</b>	<b>15,72</b>	<b>82,7</b>	<b>499,4</b>

Обед						
1	Картофельное пюре (№694)	200	4,08	6,40	27,26	183
2	Гуляш мясной (№591)	100	23,80	19,52	5,74	203
3	Хлеб пшеничный (№8)	50	3,07	1,07	20,9	107,2
4	Чай с сахаром (№943)	200	0,20	-	14	28
5	Салат «Зимний» (№42)	100	1,05	3,71	5,55	59,7
6	Сдоба	80	3,8	3,1	25,2	143,9
7	Витамин «С»	20-25				
Итого		<b>730</b>	<b>36</b>	<b>33,8</b>	<b>98,65</b>	<b>724,8</b>

<b>ИТОГО за день</b>		<b>1220</b>	<b>53,11</b>	<b>49,52</b>	<b>181,35</b>	<b>1224,2</b>
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------