

МБОУ Чулковская оош

УТВЕРЖДЕНО

**Приказом МБОУ Чулковская оош
№ 100 - о от 01.09.2025г**

10-дневное меню

на 2025-2026 учебный год

(возраст детей ОВЗ 7-10 лет, 1-4 классы), обед

№ п.п .	Наименование блюда	Вых од	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. цен- ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг		
День1 (понедельник)																
ОБЕД																
1	Суп гороховый	200	10,6	4,4	20,5	167	0,2	4,7	0,0	2,3	34,8	98,0	1,8	31,3	11,2	1
2	Сырники со сгущ. молоком	150	28,44	19,51	17,10	357,16	0,11	0,39	89,0	2,1	248,75	350,7	1,17	39,60	11,2	33
3	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	0,0	18,0	0,0	0,1	11,1	6,9	0,2	0,31	0,4	41
4	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	27,09	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	47
5	Фрукт свежий	200														
Итого:			42,54	24,51	100,49	759,66	0,31	23,09	89,0	4,9	393,3	549,6	4,37	81,27	26,8	
Итого за день:			68,34	46,50	209,85	1487,86	0,47	49,19	171,5	6,2	755,0	927,3	8,76	158,77	85,3	

№ п.п .	Наименование блюда	Вых од	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. цен- ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
День 2 (вторник)																
ОБЕД																
1	Щи из свежей капусты	200	6,2	4,7	11,4	115,7	0,0	15,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,8	0,0	6
2	Греча рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,3	303	0,1	0,2	16,3	4,2	70,0	112	3,1	18,7	7,2	16
3	Котлета мясная	90	17,1	14,2	22,0	123	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,	2,2	18,8	12,4	31
4	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,40	0,0	0,0	43
5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	27,09	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	47
Итого:			35,2	30,3	115,79	663,2	0,2	15,8	22,3	7,6	308,3	396, 1	23,7	48,3	23,6	
Итого за день:			53,78	54,48	225,99	1506,7	2,9	16,7	80,0	8,5	463,7	610,	26,5	102,	47,2	

№ п.п .	Наименование блюда	Вых од	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. цен- ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг		
День 3 (среда)																
ОБЕД																
1	Суп картофельный с мясом	200	10,0	8,25	24,5	204	0,0	15,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,8	0,0	2
2	Блины со сгущенкой	150	8,0	15,2	50,0	372	0,1	0,2	16,3	4,2	70,0	112	1,1	18,7	0,0	35
3	Кисель из повидла	200	0,0	0,0	40,2	156	0,1	0,3	1,3	0,0	0,0	20,0	0,8	0,0	0,0	40
4	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	27,09	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	47
5	Сок	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,8	3,2	1,9	0,3	14,0	0,7	2,8	8,0	0,0	
Итого:			21,3	24,05	141,79	825,5	0,2	16,1	23,6	5,6	293,7	207,	19,9	29,5	4,0	
Итого за день:			42,3	33,2	205,19	1218,3	0,5	31,3	45,8	7,7	478,3	523, 9	54,7	57,5	97,3	

№ п.п .	Наименование блюда	Вых од	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. цен- ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
День 4 (четверг)																
ОБЕД																
1	Рассольник	200	6,9	4,9	21,0	161,0	0,0	4,1	2,1	0,8	32,1	41,0	0,4	7,1	8,4	4
2	Жаркое по-домашнему	150	11,4	12,2	29,9	280,2	2,0	5,1	3,0	2,1	16,0	11,4	2,0	6,2	5,7	29
3	Свёкла тушеная	60	0,9	6,0	7,13	78,9	0,0	7,8	7,1	0,5	0,0	0,0	0,1	0,8	1,3	36
4	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	0,0	18,0	0,0	0,1	11,1	6,9	0,2	0,31	0,4	41
5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	27,90	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	47
Итого:			22,7	23,7	23,7	755,6	2,0	35,0	12,2	3,9	159,2	153,2	3,9	24,4	16,8	
Итого за день:			55.84	44,75	44,75	1264,1	3,89	36,2	23,5	4,6	410,3	553,	6,14	102,	27,2	

№ п.п .	Наименование блюда	Вых од	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. цен- ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
День 5 (пятница)																
ОБЕД																
1	Борщ	200	3,6	7,07	18,1	143	0,1	11,1	6,0	1,7	123,4	102,5	1,7	27,9	15,5	7
2	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,0	0,2	13,0	16,9	0,2	23,4	27,2	1,2	26,4	24,1	11
3	Котлета рыбная	90	11,9	4,0	7,6	115,0	0,06	0,8	21,0	0,1	47,3	158	0,6	21,1	11,3	27
4	Чай сладкий	200	0,20	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,4	0,0	0,0	43
5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	27,90	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	47
Итого:			22,2	18,47	89,5	543,5	0,36	24,9	43,9	2,4	151,7	381,	5,1	85,5	54,9	
Итого за день:			50,2	37,42	182,5	1207,5	0,56	30,1	58,1	5,4	205,1	669	12,6	107,	75,2	

№ п.п .	Наименование блюда	Вых од	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. цен- ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг		
День 6 (понедельник)																
ОБЕД																
1	Щи из свежей капусты	200	6,2	4,7	11,4	115,7	0,0	15,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,8	0,0	6
2	Плов	150	20,30	17,0	35,69	377,0	0,06	1,0	48,0	45,1	47,5	199, 3	2,19	1,2	0,9	23
3	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	1,02	12,5	0,6	4,5	0,0	44
4	Хлеб ржаной	50	3,30	0,06	27,09	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	47
5	Йогурт	100														
Итого:			30,2	21,86	101,98	700,6	0,06	16,6	54,1	46,6	272,4	342,	20,79	16,5	4,9	
Итого за день:			55,54	45,07	212,2	1177,8	0,24	17,7	88,8	48,4	625,	614,	24,46	82,3	68,6	

№ п.п .	Наименование блюда	Вых од	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. Цен- ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг		
День 7 (вторник)																
ОБЕД																
1	Суп-лапша куриная	200	8,0	5,25	11,5	174	0,1	1,0	5,3	2,2	46,6	81,6	0,1	0,8	11,1	3
2	Греча рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,3	303,	0,1	0,2	16,3	4,2	70,0	112	3,1	18,7	7,2	16
3	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132	0,0	1,9	0,0	1,8	17,6	110,	1,2	0,1	12,3	28
4	Чай сладкий	200	0,20	0,0	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,6	0,0	0,4	0,0	0,0	43
5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	27,90	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	47
Итого:			33,8	23,15	98,7	730,5	0,2	3,1	21,6	9,0	234,8	397,	6,0	29,6	34,6	
Итого за день:			50,33	49,63	208,2	1477,0	2,38	4,2	62,9	10,4	419,4	631,	12,0	87,7	59,2	

№ п.п .	Наименование блюда	Вых од	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. Цен- ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг		
День 8 (среда)																
ОБЕД																
1	Борщ	200	3,6	7,07	18,1	143,0	0,1	11,1	6,0	1,7	123,4	102,	1,7	27,9	15,5	7
2	Вермишель отварная	150	5,10	6,30	36,8	217,40	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	0,6	5,8	30,8	9
3	Котлета мясная	90	17,1	14,2	22,0	123	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,	2,2	18,8	12,4	31
4	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	1,02	12,5	0,6	4,5	0,0	44
5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	27,09	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	47
Итого:			29,5	28,27	131,79	691,3	0,3	11,1	15,1	3,7	252,4	392,	6,1	58,0	62,7	
Итого за день:			45,01	58,72	206,69	1222,3	0,4	19,7	46,1	6,9	305,5	614,	9,42	107,	69,1	

№ п.п .	Наименование блюда	Вых од	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. Цен- ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг		
День 9 (четверг)																
ОБЕД																
1	Суп картофельный с мясом	200	10,0	8,25	24,5	204	0,0	15,6	6,0	1,0	123,7	37,1	16,8	0,8	0,0	2
2	Жаркое по- домашнему	150	11,4	12,2	29,9	280,2	2,0	5,1	3,0	2,1	16,0	11,4	2,0	6,2	5,7	29
3	Кисель из повидла	200	0,0	0,0	40,2	156	0,1	0,3	1,3	0,0	0,0	20,0	0,8	0,0	0,0	40
4	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	27,09	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	47
5	Сок	200	24,7	20,45	121,69	733,7	2,1	21,0	10,3	3,5	239,7	162,	20,8	17,0	9,7	
Итого:																
Итого за день:			45,5	33,55	212,06	1296,6	3,96	22,3	54,8	5,3	327,5	393,	24,0	84,4	58,2	

№ п.п .	Наименование блюда	Вых од	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. цен- ть	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мкг		
День 10 (пятница)																
ОБЕД																
1	Рассольник	200	6,9	4,9	21,0	161,0	0,0	4,1	2,1	0,8	32,1	41,0	0,4	7,1	8,4	4
2	Блины со сгущенкой	150/ 10	8,0	15,2	50,0	372	0,1	0,2	16,3	4,2	70,0	112	1,1	18,7	0,0	35
3	Сок плодовый	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,8	3,2	1,9	0,3	14,0	0,7	2,8	8,0	0,0	
4	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	27,90	93,50	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	94,0	1,2	10,0	4,0	47
5	Йогурт	100														
Итого:			20,2	20,3	119,1	718,5	0,9	7,5	20,3	5,7	216,1	247,	5,5	43,8	12,4	
Итого за день:			45,3	49,02	207,83	1229,2	1,1	26,4	33,4	10,6	363,5	536,	10,4	96,5	41,6	