

**МБОУ Чулковская оош**



Утверждаю  
Директор школы  
С. И. Галихин  
Приказ от 30.08.2024г № 95 - о

**10-дневное меню**  
**на 2024-2025 учебный год**  
**(возраст детей ОВЗ 11-15 лет, 5-9 классы) завтрак и обед**

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
<b>День1 (понедельник)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
1	Макароны отварные	200	6,40	6,90	39,3	273	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	0,6	5,8	30,8	10
2	Биточки куриные	100	15,55	11,55	15,70	228,1	0,06	25,1	48,0	0,1	35,1	133,0	2,19	25,7	12,4	24
3	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,1	1,1	40,8	15,3	42
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,80	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
5	Сок	200														
Итого:			30,55	21,99	115	828,9	0,16	26,1	82,5	1,3	361,7	377,7	4,39	77,5	58,5	
<b>ОБЕД</b>																
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	Свежий фрукт	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	
<b>Итого за день:</b>			<b>73,09</b>	<b>46,5</b>	<b>215,49</b>	<b>1587,9</b>	<b>0,47</b>	<b>49,19</b>	<b>171,5</b>	<b>6,2</b>	<b>755,0</b>	<b>927,3</b>	<b>8,76</b>	<b>158,77</b>	<b>85,3</b>	

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
<b>День 2 (вторник)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
1	Каша пшенная	200	5,8	9,2	31,8	240	0,1	0,3	17,6	0,1	108,0	105,	0,7	26,8	13,2	19
2	Сыр	20	4,64	5,90	0	72,8	0,0	0,1	29,1	0,1	23,0	54,0	0,1	0,0	0,0	37
3	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	18,4	91,1	1,8	0,5	11,02	0,0	15,3	22,1	1,6	24,2	10,4	45
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
5	Печенье сливочное	50	4,0	7,5	32,5	420,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого:			19,74	25,65	110,2	961,7	2,7	0,9	57,7	0,9	155,7	214,	2,8	56,2	23,6	
<b>ОБЕД</b>																
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	200	11,2	14,4	55,0	404	0,1	0,2	16,3	4,2	70,0	112	3,1	18,7	7,2	15
3	Котлета мясная	100	18,3	15,4	23,2	138	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:			39,2	35,1	130,69	779,2	0,2	15,8	22,3	7,6	308,3	396,1	23,7	48,3	23,6	
<b>Итого за день:</b>			<b>58,94</b>	<b>60,65</b>	<b>240,89</b>	<b>1740,9</b>	<b>2,9</b>	<b>16,7</b>	<b>80,0</b>	<b>8,5</b>	<b>463,7</b>	<b>610,</b>	<b>26,5</b>	<b>102,</b>	<b>47,2</b>	

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
<b>День 3 (среда)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
1	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	0,2	13,0	16,9	0,2	64,7	96,8	33,0	1,2	31,3	12
2	Рыба припущенная	100	14,5	1,3	0,0	74,0	0,1	2,2	5,3	1,2	210,1	301,0	0,5	21,6	62,0	26
3	Чай сладкий	200	0,2	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
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
5	Йогурт	100														
Итого:			22,6	11,65	70,3	457,8	0,3	15,2	22,2	2,1	184,6	316,9	34,4	28,0	93,3	
<b>ОБЕД</b>																
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 повидлы	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	38
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														
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	
<b>Итого за день:</b>			<b>43,9</b>	<b>35,7</b>	<b>212,09</b>	<b>1283,3</b>	<b>0,5</b>	<b>31,3</b>	<b>45,8</b>	<b>7,7</b>	<b>478,3</b>	<b>523,9</b>	<b>54,7</b>	<b>57,5</b>	<b>97,3</b>	

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
<b>День 4 (четверг)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
1	Запеканка творожная со сгущенкой	180	30,93	22,89	36,0	310,66	0,09	0,74	0,33	0,0	226,4	344,9	0,84	48,9	0,0	34
2	Кофейный напиток	200	1,60	1,60	18,40	91,10	1,8	0,5	11,0	0,0	15,3	22,1	1,6	24,2	10,4	45
3	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
4	Сок	200														
Итого:			36,23	25,94	81,9	539,5	1,89	1,24	11,3	0,7	251,1	400,	2,94	78,3	10,4	
<b>ОБЕД</b>																
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 домашнему	200	11,4	12,2	29,9	320,2	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	
<b>Итого за день:</b>			<b>58,93</b>	<b>49,64</b>	<b>48,35</b>	<b>1335,16</b>	<b>3,89</b>	<b>36,2</b>	<b>23,5</b>	<b>4,6</b>	<b>410,3</b>	<b>553,</b>	<b>6,14</b>	<b>102,</b>	<b>27,2</b>	

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
<b>День 5 (пятница)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
1	Греча рассыпчатая	200	11,2	14,4	55,0	404	0,2	0,0	14,2	0,3	12,4	152,0	3,0	109,	8,0	15
2	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132	0,0	1,9	0,0	1,8	17,6	100,1	1,2	0,1	12,3	28
3	Сок плодовый	200	2,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	2,8	8,0	0,0	
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
5	Йогурт	100														
Итого:			30,8	22,55	106,7	765,8	0,2	5,9	14,2	3,0	53,4	288,	7,5	122,	20,3	
<b>ОБЕД</b>																
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	200	4,2	9,0	29,2	218	0,2	13,0	16,9	0,2	23,4	27,2	1,2	26,4	24,1	12
3	Котлета рыбная	100	14,9	5,06	9,59	143,75	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:			26,2	21,68	98,72	626,25	0,36	24,9	43,9	2,4	151,7	381,	5,1	85,5	54,9	
<b>Итого за день:</b>			<b>51,2</b>	<b>39,62</b>	<b>205,42</b>	<b>1392,05</b>	<b>0,56</b>	<b>30,1</b>	<b>58,1</b>	<b>5,4</b>	<b>205,1</b>	<b>669</b>	<b>12,6</b>	<b>107,</b>	<b>75,2</b>	

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
<b>День 6 (понедельник)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
1	Вермишель отварная	200	6,40	6,90	39,3	273	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	0,6	5,8	30,8	10
2	Котлета куриная	100	14,36	19,3	19,96	238	0,08	0,13	0,2	0,67	35,1	27,5	1,47	14,0	17,6	22
3	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,0	1,0	25,5	0,0	303,2	180,	1,1	40,8	15,3	42
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	17,80	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
5	Сок	200														
Итого:			29,36	29,85	118,26	547,8	0,18	1,13	34,7	1,87	352,7	272,	3,67	65,8	63,7	
<b>ОБЕД</b>																
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	200	25,38	21,25	44,61	471,25	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	
<b>Итого за день:</b>			<b>60,62</b>	<b>49,32</b>	<b>221,12</b>	<b>1272,05</b>	<b>0,24</b>	<b>17,7</b>	<b>88,8</b>	<b>48,4</b>	<b>625,</b>	<b>614,</b>	<b>24,46</b>	<b>82,3</b>	<b>68,6</b>	

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
<b>День 7 (вторник)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
1	Каша рисовая	200	3,5	8,0	31,6	218	0,05	0,5	0,2	0,4	136,1	119,	0,4	27,2	14,2	18
2	Сыр	20	4,64	5,90	0,0	72,80	0,0	0,1	29,1	0,0	23,0	54,0	0,1	0,0	0,0	37
3	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	18,4	91,1	1,8	0,5	11,02	0,0	15,3	22,1	1,6	24,2	10,4	45
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
5	Вафли	50	4,25	11,0	32,0	245,0	0,33	0,0	0,8	0,31	0,8	5,3	3,3	1,5	0,0	
Итого:			17,69	27,95	109,5	764,7	2,18	1,1	41,3	1,41	184,6	234	6,0	58,1	24,6	
<b>ОБЕД</b>																
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	200	11,2	14,4	55,0	404	0,1	0,2	16,3	4,2	70,0	112	3,1	18,7	7,2	15
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:			36,6	26,75	112,4	831,5	0,2	3,1	21,6	9,0	234,8	397,	6,0	29,6	34,6	
<b>Итого за день:</b>			<b>54,29</b>	<b>54,7</b>	<b>221,9</b>	<b>1596,2</b>	<b>2,38</b>	<b>4,2</b>	<b>62,9</b>	<b>10,4</b>	<b>419,4</b>	<b>631,</b>	<b>12,0</b>	<b>87,7</b>	<b>59,2</b>	



№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
<b>День 8 (среда)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
1	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	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
4	Батон	50	3,70	1,45	27,50	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
5	Йогурт	100														
Итого:			17,05	34,65	80,03	589,0	0,1	8,67	31,0	3,2	53,1	222,	3,32	49,0	6,4	
<b>ОБЕД</b>																
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	200	6,40	6,90	39,3	273	0,1	0,0	9,0	0,5	14,0	31,0	0,6	5,8	30,8	10
3	Котлета мясная	100	18,3	15,4	23,2	138	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:			32,0	30,07	135,49	761,9	0,3	11,1	15,1	3,7	252,4	392,	6,1	58,0	62,7	
<b>Итого за день:</b>			<b>49,05</b>	<b>64,72</b>	<b>215,52</b>	<b>1350,9</b>	<b>0,4</b>	<b>19,7</b>	<b>46,1</b>	<b>6,9</b>	<b>305,5</b>	<b>614,</b>	<b>9,42</b>	<b>107,</b>	<b>69,1</b>	

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	
<b>День 9 (четверг)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
1	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218	0,2	13,0	16,9	0,2	23,4	27,2	1,2	26,4	24,1	12
2	Биточки рыбные запечённые	100	14,9	5,06	9,59	143,75	0,06	0,82	21,0	0,8	47,3	157,	0,5	21,1	12,4	27
3	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	18,4	91,1	1,8	0,5	11,02	0,0	15,3	22,1	1,6	24,2	10,4	45
4	Батон	50	3,70	1,45	27,5	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
5	Печенье сливочное	50	4,25	11,0	32,0	245,0	0,33	0,0	0,8	0,31	0,8	5,3	3,3	1,5		
6	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
Итого:			24,6	15,11	95,29	626,65	1,86	1,3	44,5	1,8	87,8	231,	3,2	67,4	48,5	
<b>ОБЕД</b>																
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 домашнему	200	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	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														
Итого:			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	
<b>Итого за день:</b>			<b>49,3</b>	<b>35,56</b>	<b>216,98</b>	<b>1360,35</b>	<b>3,96</b>	<b>22,3</b>	<b>54,8</b>	<b>5,3</b>	<b>327,5</b>	<b>393,</b>	<b>24,0</b>	<b>84,4</b>	<b>58,2</b>	

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ТК
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	Mg	I	
							г	г	г	г	г	г	г	мкг	мг	
<b>День 10 (пятница)</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
1	Рагу из овощей	200	2,4	8,2	12,6	133,8	0,1	18,6	6,0	1,7	57	102,5	0,08	27,9	15,5	9
2	Котлета мясная	100	18,3	15,4	23,2	138	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	153,	2,2	18,8	12,4	31
3	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
4	Батон	50	3,70	1,45	27,5	137,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	0,5	5,2	0,0	46
Итого:			27,3	32,12	97,23	579,7	0,2	18,9	13,1	4,9	147,4	289,	4,9	52,7	29,2	
<b>ОБЕД</b>																
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	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	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,5</b>	<b>52,42</b>	<b>216,33</b>	<b>1298,2</b>	<b>1,1</b>	<b>26,4</b>	<b>33,4</b>	<b>10,6</b>	<b>363,5</b>	<b>536,</b>	<b>10,4</b>	<b>96,5</b>	<b>41,6</b>	