

Согласовано

На совете родителей МБОУ СОШ №14

Протокол № 1 от 29.08.2024г.

Председатель О. А. Бызова

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 14

Н. В. Шульгина

Приложение № 4

к приказу № 281-Д от 29.08.2024

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (11-18 лет ОВЗ)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена, руб.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
1 день																		
Завтрак																		
2/6	Омлет запеченный или паровой	175/42	18,23	18,11	20,07	1,73	7,24	278,31	126	27,3	281	3,2	217	400,4	1,67	0,11	1,9	0,01
33/1	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,98	2,68	3,24	0,07	20,67	120,02	113	12,3	77,4	0,1	16	17,86	0,08	0,02	0,15	0,00
-	Батон	42	3,23	0,00	1,26	1,26	22,39	113,20	9,24	13,9	35,7	0,8	0	0	0,71	0,07	0	3,88
-	Яблоки	72	0,29	0,00	0,29	0,29	8,35	35,05	11,5	6,48	7,92	1,6	0	3,6	0,14	0,02	7,2	7,92
Итого за 'Завтрак'			24,72	20,79	24,85	3,35	58,64	546,58	260	59,9	402	5,7	233	421,86	2,61	0,22	9,25	11,82

Обед

-	Яблоки	73	0,29	0,00	0,29	0,29	8,47	35,54	11,7	6,57	8,03	1,6	0	3,65	0,15	0,02	7,3	0,00
16/2	Суп картофельный с бобовыми	270/38	9,18	0,00	6,36	6,41	44,76	268,69	39,4	43,1	116	2,2	0	272,46	2,67	0,23	6,1	2,53
52/8	Суфле из печени	100/50	20,17	19,61	8,33	0,06	7,18	183,39	69	20,4	233	5,4	2297	9383,1	1,27	0,12	3,41	0,00
3/4	Каша гречневая вязкая	200	6,09	0,04	5,14	1,58	31,78	189,64	12,5	93,2	138	3,2	20	23,48	0,44	0,18	0	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,69
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	1,49
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,33	91,53	0	0	0	0	130	0	2,35	0,26	8,04	0,00
-	Консервы говядина тушеная	30	5,04	5,04	5,10	0,00	0,09	66,35	4,2	5,7	53,4	0,7	0	0	0,12	0,01	0	0,00
Итого за 'Обед'			44,73	24,69	25,78	8,90	141,19	960,33	147	183	595	14	2447	9683	7,42	0,87	24,9	5,71
Итого за день			69,45	45,48	50,63	12,25	199,83	1506,91	407	243	998	20	2680	10105	10	1,09	34,1	17,53

2 день

Завтрак

2/5	Запеканка рисовая с творогом	220/10	14,78	11,34	11,42	2,86	59,50	398,93	93	37,8	201	1,1	46,2	83,6	1,46	0,05	0,13	0,00
27/1	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0,95
-	Батон	42/15	3,35	0,12	12,14	1,26	22,58	212,29	12,8	13,9	40,2	0,9	60	67,5	0,86	0,07	0	3,88
-	Яблоки	138	0,55	0,00	0,55	0,55	16,01	67,18	22,1	12,4	15,2	3	0	6,9	0,28	0,04	13,8	0,00

Итого за 'Завтрак'

18,76 11,46 24,13 4,69 107,92 716,21 128 64,1 257 5 106 158 2,6 0,16 13,9 4,83

Обед

51/1	Сельдь	30	5,00	5,00	2,50	0,00	0,00	42,48	23,5	11,8	79,4	0,3	5,88	6	0,33	0,01	0	0,00
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	270/30	9,32	7,53	11,75	5,84	20,27	221,39	31,5	33,6	130	1,5	13,7	362,83	2,85	0,11	7,9	10,67
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,52	6,20	7,76	1,05	7,71	129,29	34,4	15,4	69,4	1,1	12,5	24,39	0,72	0,02	2	24,85
3/3	Картофельное пюре	220	4,56	0,80	5,38	0,75	32,38	194,46	49,8	44,5	127	1,7	27,5	36,74	0,25	0,17	7,99	14,06
36/1	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52	7,80
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,69
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
-	Яблоки	53	0,21	0,00	0,21	0,21	6,15	25,80	8,48	4,77	5,83	1,2	0	2,65	0,11	0,02	5,3	0,00
Итого за 'Обед'			34,21	22,43	31,50	9,01	117,18	873,37	269	151	561	7,8	71,5	455,03	4,69	0,41	23,7	59,07
Итого за день			52,98	33,89	55,63	13,70	225,10	1589,57	397	215	817	13	178	613,03	7,3	0,57	37,7	63,90

3 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	2,95	9,26	2,79	36,45	257,01	130	62,8	209	1,5	27	50,13	0,78	0,18	0,52	0,00
36/1	Какао с молоком сгущенным	200	3,49	2,74	3,37	0,60	23,57	132,55	107	26	95,2	0,8	9,58	17,98	0,09	0,02	0,15	1,13
-	Батон	42/10/15	7,26	4,03	12,50	1,26	22,52	231,85	162	22,1	129	1	71,5	80,7	0,87	0,07	0,11	0,00
-	Апельсины	155	1,40	0,00	0,31	0,31	15,97	68,94	52,7	20,2	35,7	0,5	0	12,4	0,31	0,06	93	0,00
Итого за 'Завтрак'			20,12	9,71	25,44	4,96	98,50	690,36	451	131	468	3,8	108	161,21	2,05	0,33	93,8	1,13

Обед

-	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,5	8,23	24,7	0,4	0	6	0,06	0,02	5,88	7,57
20/2	Суп из овощей со сметаной	270/30	9,13	7,38	13,99	6,63	14,03	215,10	35,7	29,3	112	1,4	22,8	259,25	3,24	0,1	9,42	9,36
42/8	Тефтели из мяса говядины	100/50	14,86	12,77	16,10	0,25	17,14	271,15	73	24,4	176	2,1	39	43,65	0,43	0,07	3,39	40,36
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,25	14	9,56	53,1	1	12	22,5	1,07	0,08	0	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32	3,55
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,69
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
Итого за 'Обед'			36,52	20,19	34,73	8,44	128,46	953,66	178	106	440	6,6	73,8	448,3	6,32	0,34	19	62,53
Итого за день			56,63	29,90	60,17	13,40	226,97	1644,01	629	237	908	10	182	609,51	8,37	0,67	113	63,66

4 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	40,70	267,83	121	48,4	182	1,3	27	51,63	0,21	0,18	0,52	0,00
33/1	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,98	2,68	3,24	0,07	20,67	120,02	113	12,3	77,4	0,1	16	17,86	0,08	0,02	0,15	6,68
-	Хлеб пшеничный	42/10/15	6,28	3,50	8,48	0,28	19,83	183,29	99,1	5,53	62,3	0,1	57,2	80,7	0,16	0	0,11	2,37
-	Яблоки	217	0,87	0,00	0,87	0,87	25,17	105,64	34,7	19,5	23,9	4,8	0	10,85	0,43	0,07	21,7	0,00
Итого за 'Завтрак'			18,30	9,13	20,84	2,86	106,36	676,77	368	85,7	345	6,3	100	161,04	0,88	0,27	22,5	9,05

Обед

-	Кукуруза дробленая (консервы)	30	0,72	0,00	0,15	0,15	4,50	21,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
4/2	Борщ с картофелем	270/30	9,02	7,53	11,80	5,69	18,64	210,89	45,6	34,5	118	1,9	14,5	255,94	2,79	0,08	7,48	8,63
4/9	Плов из мяса кур	300	29,22	0,00	7,51	3,27	57,50	412,76	15,7	34,2	89,6	0,8	0	507,36	2,67	0,04	0,92	47,02
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,25	0,00	0,16	0,16	17,68	69,12	6,5	3,42	4,09	0,9	0	2	0,08	0,01	1,6	7,26
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	1,49
Итого за 'Обед'			43,17	7,53	20,18	9,82	124,89	839,93	78,2	86,2	259	4,8	14,5	765,6	5,96	0,18	10	64,39
Итого за день			61,47	16,67	41,02	12,68	231,26	1516,70	446	172	604	11	115	926,63	6,85	0,45	32,5	73,44

5 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,78	3,60	9,98	1,62	43,10	291,27	159	112	245	3,4	50	56,63	0,46	0,23	0,65	0,00
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0	7,00
27/1	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0,95
-	Хлеб пшеничный	30/10	2,05	0,07	5,49	0,20	14,20	115,58	1,56	0	2,01	0	32	45	0,1	0	0	1,69
-	Апельсины	182	1,64	0,00	0,36	0,36	18,75	80,95	61,9	23,7	41,9	0,6	0	14,56	0,36	0,07	109	0,00
Итого за 'Завтрак'			18,63	8,75	20,45	2,20	86,16	588,39	245	140	366	5	182	220,19	1,17	0,33	110	9,64

Обед

22/2	Суп-лапша на курином бульоне	270/30	9,57	7,43	10,71	0,30	17,06	201,55	18,3	14,6	84,8	1,1	39	270,11	0,65	0,06	0,68	6,08
8/7	Рыба, запеченная в омлете	100	18,35	18,10	12,36	4,76	2,48	194,45	26	9,53	100	0,8	54,7	94,93	3,86	0,08	0,02	0,00
11/3	Капуста тушеная	220	5,13	0,00	4,18	4,75	25,45	148,30	117	44,5	88,9	1,6	0	447,48	2,37	0,07	45,9	13,03
27/1	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0,95
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,69
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	1,49
-	Батон	30/10	4,94	2,63	3,56	0,90	15,99	115,92	107	15,4	85,5	0,7	21	23,8	0,55	0,05	0,07	0,00
-	Яблоки	178	0,71	0,00	0,71	0,71	20,65	86,65	28,5	16	19,6	3,9	0	8,9	0,36	0,05	17,8	0,00
Итого за 'Обед'			41,84	25,97	25,69	7,36	128,75	892,19	332	134	506	10	102	793,87	5,6	0,45	66,2	23,23
Итого за день			60,47	34,72	46,14	9,56	214,91	1480,57	577	274	872	15	284	1014,1	6,77	0,78	176	89,80

6 день
Завтрак

14/4	Каша пшеничная с изюмом и с маслом сливочным	250	9,14	6,06	10,45	1,03	37,99	278,95	178	42,6	206	1,2	52,1	95,11	0,23	0,15	0,79	17,46
36/1	Какао с молоком сгущенным	200	3,49	2,74	3,37	0,60	23,57	132,55	107	26	95,2	0,8	9,58	17,98	0,09	0,02	0,15	7,11
-	Батон	30/15	6,26	3,95	4,89	0,90	15,99	133,45	157	18,2	116	0,7	31,5	35,7	0,57	0,05	0,11	0,00
-	Яблоки	213	0,85	0,00	0,85	0,85	24,71	103,69	34,1	19,2	23,4	4,7	0	10,65	0,43	0,06	21,3	0,00
Итого за 'Завтрак'			19,73	12,74	19,57	3,38	102,26	648,64	476	106	440	7,4	93,1	159,44	1,32	0,28	22,4	24,56

Обед

1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0	7,00
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	270	1,98	0,00	3,26	2,89	10,01	73,97	40,7	20,7	42,9	0,7	3,24	332,61	1,36	0,05	14,6	5,99
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,26	3,60	8,74	0,38	40,16	262,73	152	35,2	161	0,6	50	55,63	0,22	0,07	0,65	0,00
32/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52	6,85
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	1,49
-	Батон	30/10	2,39	0,08	8,15	0,90	16,12	146,92	9	9,9	28,5	0,6	40	45	0,61	0,05	0	0,00
-	Яблоки	110	0,44	0,00	0,44	0,44	12,76	53,55	17,6	9,9	12,1	2,4	0	5,5	0,22	0,03	11	0,00
-	Консервы говядина тушеная	30	5,04	5,04	5,10	0,00	0,09	66,35	4,2	5,7	53,4	0,7	0	0	0,12	0,01	0	13,31
Итого за 'Обед'			28,29	16,64	34,05	5,24	120,39	887,86	373	114	506	7,3	213	565,04	3,19	0,32	26,8	34,64
Итого за день			48,02	29,38	53,62	8,62	222,65	1536,50	849	219	945	15	306	724,48	4,51	0,6	49,2	59,20

7 день
Завтрак

5/5	Лапшевник с творогом	180	14,52	9,27	11,74	4,30	45,87	346,59	87,8	18,3	148	1,2	41	73,98	2,6	0,09	0,1	24,57
27/1	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0,95
-	Батон	42/10	3,31	0,08	8,51	1,26	22,52	179,26	11,6	13,9	38,7	0,9	40	45	0,81	0,07	0	0,00
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	0,00
-	Яблоки	110	0,44	0,00	0,44	0,44	12,76	53,55	17,6	9,9	12,1	2,4	0	5,5	0,22	0,03	11	0,00
Итого за 'Завтрак'			19,35	9,35	20,91	6,02	111,58	703,68	131	50	213	7,3	81	124,48	3,84	0,21	15,1	25,52

Обед

-	Огурец соленый	50	0,39	0,00	0,05	0,05	1,23	7,00	11,3	6,86	11,8	0,3	0	2,5	0,05	0,01	2,45	7,22
10/2	Рассольник домашний со сметаной	270/30	9,07	7,53	11,71	5,79	16,92	206,88	36,1	32,2	116	1,5	13,7	255,47	2,78	0,1	11,5	9,90
34/8	Зразы или рулет из говядины	100	12,98	11,96	12,82	2,22	12,07	213,76	36,9	18,5	139	1,8	19,3	35,22	1,33	0,05	0,56	36,21

1/3	Картофель отварной	220	4,24	0,04	4,83	0,84	35,01	198,72	23,2	45,9	117	1,8	22	31,38	0,28	0,19	8,84	13,63
10/1	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	0,03	0,03	23,24	88,19	17,4	11	14,9	0,4	0	64,13	0,61	0,01	0,18	7,23
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,69
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
Итого за 'Обед'			31,37	19,54	29,99	9,49	115,04	839,72	135	129	446	7	54,9	389,01	5,46	0,41	23,5	75,88
Итого за день			50,72	28,89	50,90	15,51	226,62	1543,41	267	179	659	14	136	513,49	9,29	0,62	38,6	101,40

8 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38	144	34,1	229	0,9	24	44,5	0,8	0,13	0,52	0,00
33/1	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,98	2,68	3,24	0,07	20,67	120,02	113	12,3	77,4	0,1	16	17,86	0,08	0,02	0,15	6,68
-	Батон	42/15	7,18	3,95	5,25	1,26	22,39	165,79	159	22,1	126	1	31,5	35,7	0,77	0,07	0,11	3,88
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0	7,00
-	Яблоки	190	0,76	0,00	0,76	0,76	22,04	92,49	30,4	17,1	20,9	4,2	0	9,5	0,38	0,06	19	0,00
Итого за 'Завтрак'			23,46	14,65	20,42	2,74	107,47	692,47	469	90,3	530	7,1	171	211,56	2,27	0,3	19,8	17,56

Обед

-	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,8	15,3	0,5	0	79,8	0,42	0,04	14,7	7,34
14/2	Суп картофельный с крупой	270/30	9,49	7,53	11,10	5,91	26,08	240,62	19,9	33,6	123	1,4	10,4	248,24	2,79	0,1	7,14	0,00
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	13,29	11,82	0,10	6,41	190,04	8,81	15	121	2	16	22,5	0,35	0,04	0	42,41
33/3	Рагу из овощей с соусом молочным	220	4,56	1,31	7,84	4,87	24,93	182,53	87,5	46	117	1,3	9,5	1133	2,41	0,11	15,5	0,00
37/1	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39	5,25
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	1,49
Итого за 'Обед'			33,26	22,14	31,54	11,66	101,66	809,36	139	121	426	6,6	35,9	1548,9	6,65	0,35	76,3	56,49
Итого за день			56,72	36,78	51,96	14,40	209,13	1501,82	608	212	956	14	207	1760,4	8,92	0,66	96,1	74,05

9 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	143	33,7	154	0,6	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66	0,00
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0	7,00
36/1	Какао с молоком сгущенным	200	3,49	2,74	3,37	0,60	23,57	132,55	107	26	95,2	0,8	9,58	17,98	0,09	0,02	0,15	7,11
-	Батон	42/10/30	3,43	0,08	8,51	1,26	42,32	254,71	15,8	16	41,4	1,3	40	45	0,81	0,07	0,15	3,88
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	0,00

