

**«Утверждено»  
Приказом директора  
МОУ «СОШ с. Преображенка»  
№ 104 от «30 » августа 2024г**

**Примерное 10-е меню  
МОУ «СОШ с. Преображенка»  
Пугачёвского района Саратовской области»  
на 2024-2025 учебный год  
для учащихся с ОВЗ 1-4 классы**

**День 1**

| № рецепта     | Выход        | Наименование блюд               | Пищевые вещества |      |          | Энерг. ценность | Минеральные вещества |      |      |      | Витамины |       |      |      |
|---------------|--------------|---------------------------------|------------------|------|----------|-----------------|----------------------|------|------|------|----------|-------|------|------|
|               |              |                                 | белки            | жиры | углеводы |                 | Ca                   | Mg   | P    | Fe   | A        | B     | PP   | C    |
|               |              | <b>Обед</b>                     |                  |      |          |                 |                      |      |      |      |          |       |      |      |
| <b>52</b>     | <b>1/250</b> | Суп вермишелевый на м/к бульоне | 5,5              | 1,3  | 10,5     | 78,8            | 1,5                  | 3,3  | 3,5  | 2,5  | 12       | 2,9   | 3,5  | 9,1  |
| <b>48</b>     | <b>1/200</b> | Компот из сухофруктов           | 0,9              | 0,21 | 32       | 131,8           | 4,00                 | 1,00 | 5,00 | 0,8  | 0,00     | 0,02  | 0,00 | 5,4  |
|               | <b>1/40</b>  | Хлеб пшеничный                  | 4,3              | 1,8  | 17,4     | 109,6           | 5,0                  | 4,1  | 6,5  | 8,0  | 0        | 11    | 11   | 0,1  |
|               | <b>1/20</b>  | Хлеб ржаной                     | 1,7              | 0,7  | 8,5      | 51,8            | 1,5                  | 2,0  | 3,1  | 3,1  | 0        | 5,8   | 3,8  | 0,1  |
| <b>Итого:</b> | <b>510</b>   |                                 | 12,4             | 4,01 | 6,4      | 372             | 12                   | 10,4 | 18,1 | 14,4 | 12       | 19,72 | 18,3 | 14,7 |

**День 2**

| № рецепта     | Выход        | Наименование блюд                   | Пищевые вещества |       |          | Энерг. ценность | Минеральные вещества |       |       |      | Витамины |      |      |      |
|---------------|--------------|-------------------------------------|------------------|-------|----------|-----------------|----------------------|-------|-------|------|----------|------|------|------|
|               |              |                                     | белки            | жиры  | углеводы |                 | Ca                   | Mg    | P     | Fe   | A        | B    | PP   | C    |
|               |              | <b>Обед</b>                         |                  |       |          |                 |                      |       |       |      |          |      |      |      |
| <b>413</b>    | <b>1/250</b> | Щи с свежей капустой на м/к бульоне | 9,8              | 8,5   | 11,8     | 135,7           | 4,8                  | 8,1   | 14    | 6,3  | 22       | 13   | 12   | 7,7  |
| <b>51</b>     | <b>1/200</b> | Чай с сахаром                       | 0,26             | 0,05  | 15,22    | 59              | 8,05                 | 5,24  | 9,78  | 0,90 | 0,00     | 0,00 | 0,00 | 2,90 |
|               | <b>1/40</b>  | Хлеб пшеничный                      | 4,3              | 1,8   | 17,4     | 109,6           | 5,0                  | 4,1   | 6,5   | 8,0  | 0        | 11   | 11   | 0,1  |
|               | <b>1/20</b>  | Хлеб ржаной                         | 1,7              | 0,7   | 8,5      | 51,8            | 1,5                  | 2,0   | 3,1   | 3,1  | 0        | 5,8  | 3,8  | 0,1  |
| <b>Итого:</b> | <b>510</b>   |                                     | 16,06            | 11,05 | 52,92    | 356,1           | 19,35                | 19,44 | 33,38 | 18,3 | 22       | 29,8 | 26,8 | 10,8 |

**День 3**

| № рецепта     | Выход        | Наименование блюд            | Пищевые вещества |       |          | Энерг. ценность | Минеральные вещества |      |      |      | Витамины |       |      |      |
|---------------|--------------|------------------------------|------------------|-------|----------|-----------------|----------------------|------|------|------|----------|-------|------|------|
|               |              |                              | белки            | жиры  | углеводы |                 | Ca                   | Mg   | P    | Fe   | A        | B     | PP   | C    |
|               |              | <b>Обед</b>                  |                  |       |          |                 |                      |      |      |      |          |       |      |      |
| <b>40</b>     | <b>1/250</b> | Суп гороховый на м/к бульоне | 5,5              | 7,5   | 12,5     | 137,5           | 5,7                  | 7,5  | 11   | 13   | 83       | 10    | 7,1  | 7,8  |
| <b>48</b>     | <b>1/200</b> | Компот из сухофруктов        | 0,9              | 0,21  | 32       | 131,8           | 4,00                 | 1,00 | 5,00 | 0,8  | 0,00     | 0,02  | 0,00 | 5,4  |
|               | <b>1/40</b>  | Хлеб пшеничный               | 4,3              | 1,8   | 17,4     | 109,6           | 5,0                  | 4,1  | 6,5  | 8,0  | 0        | 11    | 11   | 0,1  |
|               | <b>1/20</b>  | Хлеб ржаной                  | 1,7              | 0,7   | 8,5      | 51,8            | 1,5                  | 2,0  | 3,1  | 3,1  | 0        | 5,8   | 3,8  | 0,1  |
| <b>Итого:</b> | <b>510</b>   |                              | 12,4             | 10,21 | 70,4     | 430,7           | 16,2                 | 14,6 | 25,6 | 24,9 | 83       | 26,82 | 21,9 | 13,4 |

**День 4**

| № рецепта     | Выход        | Наименование блюд                         | Пищевые вещества |      |          | Энерг. ценность | Минеральные вещества |       |       |      | Витамины |      |      |      |
|---------------|--------------|---|------------------|------|----------|-----------------|----------------------|-------|-------|------|----------|------|------|------|
|               |              |   | белки            | жиры | углеводы |                 | Ca                   | Mg    | P     | Fe   | A        | B    | PP   | C    |
|               |              | <b>Обед</b>                               |                  |      |          |                 |                      |       |       |      |          |      |      |      |
| <b>17</b>     | <b>1/250</b> | Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне | 3,3              | 4,3  | 22       | 133,2           | 2,8                  | 8,6   | 12    | 6,9  | 111      | 8,3  | 10   | 14   |
| <b>51</b>     | <b>1/200</b> | Чай с сахаром                             | 0,26             | 0,05 | 15,22    | 59              | 8,05                 | 5,24  | 9,78  | 0,90 | 0,00     | 0,00 | 0,00 | 2,90 |
|               | <b>1/50</b>  | Хлеб пшеничный                            | 4,3              | 1,8  | 17,4     | 109,6           | 5,0                  | 4,1   | 6,5   | 8,0  | 0        | 11   | 11   | 0,1  |
| <b>Итого:</b> | <b>500</b>   |   | 7,86             | 6,15 | 54,62    | 301,8           | 15,85                | 17,94 | 28,28 | 15,8 | 111      | 19,3 | 21   | 17   |

**День 5**

| № рецепта     | Выход        | Наименование блюд             | Пищевые вещества |      |          | Энерг. ценность | Минеральные вещества |       |       |      | Витамины |      |      |      |
|---------------|--------------|-------------------------------|------------------|------|----------|-----------------|----------------------|-------|-------|------|----------|------|------|------|
|               |              |                               | белки            | жиры | углеводы |                 | Ca                   | Mg    | P     | Fe   | A        | B    | PP   | C    |
|               |              | <b>Обед</b>                   |                  |      |          |                 |                      |       |       |      |          |      |      |      |
| <b>38</b>     | <b>1/250</b> | Суп с клецками на м/к бульоне | 8,3              | 3,3  | 29,3     | 180,3           | 1,8                  | 6,2   | 14    | 7,2  | 2,3      | 11   | 22   | 6,1  |
| <b>51</b>     | <b>1/200</b> | Чай с сахаром                 | 0,26             | 0,05 | 15,22    | 59              | 8,05                 | 5,24  | 9,78  | 0,90 | 0,00     | 0,00 | 0,00 | 2,90 |
|               | <b>1/40</b>  | Хлеб пшеничный                | 4,3              | 1,8  | 17,4     | 109,6           | 5,0                  | 4,1   | 6,5   | 8,0  | 0        | 11   | 11   | 0,1  |
|               | <b>1/20</b>  | Хлеб ржаной                   | 1,7              | 0,7  | 8,5      | 51,8            | 1,5                  | 2,0   | 3,1   | 3,1  | 0        | 5,8  | 3,8  | 0,1  |
| <b>Итого:</b> | <b>510</b>   |                               | 14,56            | 5,85 | 70,42    | 400,7           | 16,35                | 17,54 | 33,38 | 19,2 | 2,3      | 27,8 | 36,8 | 9,2  |

**День 6**

| № рецепта     | Выход        | Наименование блюд               | Пищевые вещества |      |          | Энерг. ценность | Минеральные вещества |      |      |      | Витамины |       |      |      |
|---------------|--------------|---------------------------------|------------------|------|----------|-----------------|----------------------|------|------|------|----------|-------|------|------|
|               |              |                                 | белки            | жиры | углеводы |                 | Ca                   | Mg   | P    | Fe   | A        | B     | PP   | C    |
|               |              | <b>Обед</b>                     |                  |      |          |                 |                      |      |      |      |          |       |      |      |
| <b>52</b>     | <b>1/250</b> | Суп вермишелевый на м/к бульоне | 5,5              | 1,3  | 10,5     | 78,8            | 1,5                  | 3,3  | 3,5  | 2,5  | 12       | 2,9   | 3,5  | 9,1  |
| <b>48</b>     | <b>1/200</b> | Компот из сухофруктов           | 0,9              | 0,21 | 32       | 131,8           | 4,00                 | 1,00 | 5,00 | 0,8  | 0,00     | 0,02  | 0,00 | 5,4  |
|               | <b>1/40</b>  | Хлеб пшеничный                  | 4,3              | 1,8  | 17,4     | 109,6           | 5,0                  | 4,1  | 6,5  | 8,0  | 0        | 11    | 11   | 0,1  |
|               | <b>1/20</b>  | Хлеб ржаной                     | 1,7              | 0,7  | 8,5      | 51,8            | 1,5                  | 2,0  | 3,1  | 3,1  | 0        | 5,8   | 3,8  | 0,1  |
| <b>Итого:</b> | <b>510</b>   |                                 | 12,4             | 4,01 | 6,4      | 372             | 12                   | 10,4 | 18,1 | 14,4 | 12       | 19,72 | 18,3 | 14,7 |

День 7

| № рецепта     | Выход        | Наименование блюд          | Пищевые вещества |       |          | Энерг. ценность | Минеральные вещества |       |       |      | Витамины |       |      |     |
|---------------|--------------|----------------------------|------------------|-------|----------|-----------------|----------------------|-------|-------|------|----------|-------|------|-----|
|               |              |                            | белки            | жиры  | углеводы |                 | Ca                   | Mg    | P     | Fe   | A        | B     | PP   | C   |
|               |              | <b>Обед</b>                |                  |       |          |                 |                      |       |       |      |          |       |      |     |
| <b>18</b>     | <b>1/250</b> | Суп рисовый на м/к бульоне | 10,2             | 8,8   | 15       | 178,3           | 1,9                  | 6,8   | 16    | 9,6  | 23       | 4,3   | 21   | 4   |
| <b>51</b>     | <b>1/200</b> | Чай с сахаром              | 0,26             | 0,05  | 15,22    | 59              | 8,05                 | 5,24  | 9,78  | 0,90 | 0,00     | 0,00  | 0,00 | 2,9 |
|               | <b>1/40</b>  | Хлеб пшеничный             | 4,3              | 1,8   | 17,4     | 109,6           | 5,0                  | 4,1   | 6,5   | 8,0  | 0        | 11    | 11   | 0,1 |
|               | <b>1/20</b>  | Хлеб ржаной                | 1,7              | 0,7   | 8,5      | 51,8            | 1,5                  | 2,0   | 3,1   | 3,1  | 0        | 5,8   | 3,8  | 0,1 |
| <b>Итого:</b> | <b>510</b>   |                            | 16,46            | 11,35 | 56,12    | 398,7           | 16,45                | 18,14 | 35,38 | 21,6 | 23       | 21,10 | 35,8 | 7,1 |

День 8

| № рецепта     | Выход        | Наименование блюд                    | Пищевые вещества |      |          | Энерг. ценность | Минеральные вещества |      |      |      | Витамины |       |      |      |
|---------------|--------------|--------------------------------------|------------------|------|----------|-----------------|----------------------|------|------|------|----------|-------|------|------|
|               |              |                                      | белки            | жиры | углеводы |                 | Ca                   | Mg   | P    | Fe   | A        | B     | PP   | C    |
|               |              | <b>Обед</b>                          |                  |      |          |                 |                      |      |      |      |          |       |      |      |
| <b>11</b>     | <b>1/250</b> | Щи со свежей капустой на м/к бульоне | 3,0              | 2,3  | 12,8     | 83,5            | 7,4                  | 12   | 9,4  | 18   | 33       | 7,3   | 9,7  | 27   |
| <b>48</b>     | <b>1/200</b> | Компот из сухофруктов                | 0,9              | 0,21 | 32       | 131,8           | 4,00                 | 1,00 | 5,00 | 0,8  | 0,00     | 0,02  | 0,00 | 5,4  |
|               | <b>1/40</b>  | Хлеб пшеничный                       | 4,3              | 1,8  | 17,4     | 109,6           | 5,0                  | 4,1  | 6,5  | 8,0  | 0        | 11    | 11   | 0,1  |
|               | <b>1/20</b>  | Хлеб ржаной                          | 1,7              | 0,7  | 8,5      | 51,8            | 1,5                  | 2,0  | 3,1  | 3,1  | 0        | 5,8   | 3,8  | 0,1  |
| <b>Итого:</b> | <b>510</b>   |                                      | 9,9              | 5,01 | 70,7     | 376,7           | 17,9                 | 19,1 | 24   | 29,9 | 33       | 24,12 | 24,5 | 32,6 |

**День 9**

| № рецепта     | Выход        | Наименование блюд             | Пищевые вещества |      |          | Энерг. ценность | Минеральные вещества |       |       |      | Витамины |      |      |      |
|---------------|--------------|-------------------------------|------------------|------|----------|-----------------|----------------------|-------|-------|------|----------|------|------|------|
|               |              |                               | белки            | жиры | углеводы |                 | Ca                   | Mg    | P     | Fe   | A        | B    | PP   | C    |
|               |              | <b>Обед</b>                   |                  |      |          |                 |                      |       |       |      |          |      |      |      |
| <b>38</b>     | <b>1/250</b> | Суп с клецками на м/к бульоне | 8,3              | 3,3  | 29,3     | 180,3           | 1,8                  | 6,2   | 14    | 7,2  | 2,3      | 11   | 22   | 6,1  |
| <b>51</b>     | <b>1/200</b> | Чай с сахаром                 | 0,26             | 0,05 | 15,22    | 59              | 8,05                 | 5,24  | 9,78  | 0,90 | 0,00     | 0,00 | 0,00 | 2,90 |
|               | <b>1/40</b>  | Хлеб пшеничный                | 4,3              | 1,8  | 17,4     | 109,6           | 5,0                  | 4,1   | 6,5   | 8,0  | 0        | 11   | 11   | 0,1  |
|               | <b>1/20</b>  | Хлеб ржаной                   | 1,7              | 0,7  | 8,5      | 51,8            | 1,5                  | 2,0   | 3,1   | 3,1  | 0        | 5,8  | 3,8  | 0,1  |
| <b>Итого:</b> | <b>510</b>   |                               | 14,56            | 5,85 | 70,42    | 400,7           | 16,35                | 17,54 | 33,38 | 19,2 | 2,3      | 27,8 | 36,8 | 9,2  |

**День 10**

| № рецепта     | Выход        | Наименование блюд            | Пищевые вещества |       |          | Энерг. ценность | Минеральные вещества |      |      |      | Витамины |       |      |      |
|---------------|--------------|------------------------------|------------------|-------|----------|-----------------|----------------------|------|------|------|----------|-------|------|------|
|               |              |                              | белки            | жиры  | углеводы |                 | Ca                   | Mg   | P    | Fe   | A        | B     | PP   | C    |
|               |              | <b>Обед</b>                  |                  |       |          |                 |                      |      |      |      |          |       |      |      |
| <b>40</b>     | <b>1/250</b> | Суп гороховый на м/к бульоне | 5,5              | 7,5   | 12,5     | 137,5           | 5,7                  | 7,5  | 11   | 13   | 83       | 10    | 7,1  | 7,8  |
| <b>48</b>     | <b>1/200</b> | Компот из сухофруктов        | 0,9              | 0,21  | 32       | 131,8           | 4,00                 | 1,00 | 5,00 | 0,8  | 0,00     | 0,02  | 0,00 | 5,4  |
|               | <b>1/40</b>  | Хлеб пшеничный               | 4,3              | 1,8   | 17,4     | 109,6           | 5,0                  | 4,1  | 6,5  | 8,0  | 0        | 11    | 11   | 0,1  |
|               | <b>1/20</b>  | Хлеб ржаной                  | 1,7              | 0,7   | 8,5      | 51,8            | 1,5                  | 2,0  | 3,1  | 3,1  | 0        | 5,8   | 3,8  | 0,1  |
| <b>Итого:</b> | <b>510</b>   |                              | 12,4             | 10,21 | 70,4     | 430,7           | 16,2                 | 14,6 | 25,6 | 24,9 | 83       | 26,82 | 21,9 | 13,4 |

