

**«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 ОВЗ 5-11 классов**

**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>13</b>	<b>1/200/50</b>	Плов с мясом курицы	18,1	13,5	33,7	328,4	3,1	8,0	12	6,7	83	3,0	10	0,7
<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>1/50</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>		23,3	15,51	83,1	569,8	12,1	13,1	23,5	15,5	83	14,02	22	6,2

**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>8</b>	<b>1/150</b>	Макароны отварные	5,4	0,6	34,9	168	0,9	2	5,4	4,4	0	5,6	7,2	0
<b>15</b>	<b>1/80</b>	Гуляш из отварного мяса курицы	12,1	4,7	1,6	97,5	0,9	12	12	5,2	16	2,6	20	2,7
<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>1/50</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>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>500</b>		23,76	7,85	77,62	485,9	16,35	25,34	36,78	21,6	16	25	42	5,8

**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>												
7	1/150	Гречка отварная	6,3	1,6	27,9	151,4	1,5	25	19	19	0,1	10	14	0
15	1/80	Гуляш из отварного мяса курицы	12,1	4,7	1,6	97,5	0,9	12	12	5,2	16	2,6	20	2,7
48	1/200	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
	1/50	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	1/20	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>500</b>		25,3	9,01	87,4	542,1	12,9	44,1	45,6	36,1	16,1	29,42	48,8	8,3

**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>												
32	1/200/50	Картофель тушеный с мясом курицы по-домашнему	11,4	11	24,8	246,6	2,4	11	18	9,4	0,7	13	25	34
51	1/200	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
	1/40	Хлеб пшеничный	4,3	1,8	17,4	109,6	5,0	4,1	6,5	8,0	0	11	11	0,1
	1/20	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>		17,66	13,55	65,92	467	16,95	22,34	37,38	21,4	0,7	29,8	39,8	37,1

**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>9</b>	<b>1/150</b>	Перловка отварная	4,1	0,5	28,7	134,9	2,1	4,7	17	4,3	0	2,5	8,1	0
<b>37</b>	<b>1/100</b>	Голень куриная запеченная, соус	14,7	8,9	0,7	141	12,20	16,00	127,20	1,44	0,00	0,03	0,00	0,00
<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>		23,36	11,25	62,02	444,50	27,35	30,04	160,48	14,64	0,00	13,53	19,1	3,0

**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>39</b>	<b>1/200/50</b>	Капуста тушеная с мясом курицы	11,8	7,2	9,2	148,2	6,8	6,6	6,8	5,2	32	2,5	5,5	29
<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>		18,7	9,91	67,1	441,4	17,3	13,7	21,4	17,1	32	19,32	20,3	33,6

**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>7</b>	<b>1/200</b>	Гречка отварная	6,3	1,6	27,9	151,4	1,5	25	19	19	0,1	10	14	0
<b>37</b>	<b>1/80</b>	Котлета мясная с соусом	11,8	8,8	5,5	152,4	3,4	4,9	16	9,4	15	12	15	2,9
<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>Итого:</b>	<b>520</b>		22,66	12,25	66,02	472,4	17,95	39,24	51,28	37,3	15,1	33,0	40,0	5,9

**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>36</b>	<b>1/180</b>	Пюре гороховое	11,6	0,8	28,8	149	17	40	62	57	0,3	80	49	0
<b>71</b>	<b>1/50/5</b>	Рыба припущенная с овощами	4,5	0,3	1,3	25,6	1,4	3,6	6,8	2,0	7,1	2,0	7,6	0,9
<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>505</b>		23	3,81	88,0	467,8	28,9	50,7	83,4	70,9	7,4	98,82	71,4	6,5

**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>13</b>	<b>1/200/50</b>	Плов с мясом курицы	18,1	13,5	33,7	328,4	3,1	8,0	12	6,7	83	3,0	10	0,7
<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>1/50</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>		22,66	15,35	66,32	497	16,15	17,34	28,28	15,6	83,0	14,0	21,0	3,7

**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>8</b>	<b>1/180</b>	Макароны отварные	5,4	0,6	34,9	168	0,9	2	5,4	4,4	0	5,6	7,2	0
<b>15</b>	<b>1/80</b>	Гуляш из отварного мяса курицы	12,1	4,7	1,6	97,5	0,9	12	12	5,2	16	2,6	20	2,7
<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>500</b>		24,4	8,01	94,4	558,7	12,3	21,1	32,0	21,5	16,0	25,02	42,0	8,3

