

Утверждено  
Директор МОУ «СОШ №5 г.Пугачёва»  
\_\_\_\_\_ Н.П.Турукина

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОВЗ)  
ФИЛИАЛА  
МОУ «СОШ № 5 Г.ПУГАЧЕВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»  
- ООШ С.ЖЕСТЯНКА  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД.

День 1 завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C
438	1/120	Омлет натуральный с	10,03	16,73	1,85	198	75,82	12,69	160,91	1,85	0,23	0,05	0,35
868	1/200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	12,8	33	87	1	0	0,1	0
		Сок в коробочке			20	80							
	<b>Итого</b>												

День 1 обед

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C
43	1/60	Свёкла отварная	0,9	0,1	4,9	24	13,75	8,75	26,25	0,37	0	0,02	6,25
187	1/250/15	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	2,5	5,8	16,3	192	32	300	200	1	0	0,08	8,2
591	1/50/45	Гуляш мясной	12,33	11,18	2,97	105,12	15,22	16,25	121,68	1,45	0	0,11	0,8
679	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,18	0
122	1/200	Кисель	0,3	0	33	126	4	1	5	0,8	0	0,02	5,4
	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	12,8	33	87	1	0	0,1	0
		Сок в коробочке			20	80							
	<b>Итого</b>		<b>27,09</b>	<b>22,69</b>	<b>139,01</b>	<b>887,57</b>	<b>90,75</b>	<b>426,5</b>	<b>648,43</b>	<b>8,57</b>	<b>0,02</b>	<b>0,51</b>	<b>20,65</b>

День 2 завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C
42	1/20	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08
	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	12,8	33	87	1	0	0,1	0
943	1/200	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	1 шт.	Чоко-пай	2	9	33	219							
	<b>Итого</b>												

День 2 обед

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C
43	1/60	Салат из белокачанной капусты и	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	16,57	0,31	0	0,02	19,47
204	1/250/15	Суп рисовый с говядиной	6,18	3,3	14,65	113	24,98	29,45	96,93	1,24	0	0,11	8,33
679	1/150	Каша пшеничная рассыпчая	6,6	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162	2,43	0,02	0,11	0
833	1/50	Соус красный	0,38	1,12	3,04	23,66	7,05	5,34	13,15	0,21	0,01	0,02	1,6
868	1/200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	12,8	33	87	1	0	0,1	0
	1/40	Печенье	1,72	12,48	24	214,08							
	<b>Итого</b>		<b>24,11</b>	<b>33,21</b>	<b>141,05</b>	<b>930,63</b>	<b>79,76</b>	<b>81,58</b>	<b>444,97</b>	<b>6,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>28,88</b>

День 3 завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C
679	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,18	0
<b>693</b>	<b>1/200</b>	Какао с	3,76	3,73	26,74	151	33,00	34,40	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26
	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	12,8	33	87	1	0	0,1	0
	1/40	Печенье	1,72	12,48	24	214,08							
	<b>Итого</b>												

День 3 обед

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C
13	1/250	Борщ на м/к бульоне с фасоль и картофелем	2,34	2,83	16,64	131,02	25,85	31,13	76,8	1,18	0	0,14	12
608	1/50	Котлета из	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	14,38	0,05	0,08
688	1/150/20	Макаронные изделия	5,9	5,64	29,49	192,12	11,91	26,46	50,32	1,32	21,001	0,08	1,6
959	1/200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,01	0,04	1,3
	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	12,8	33	87	1	0	0,1	0
	200	Сок в коробочке			20	80							
	<b>Итого</b>		<b>21,26</b>	<b>18,82</b>	<b>131,71</b>	<b>833,97</b>	<b>190,94</b>	<b>99,53</b>	<b>350,14</b>	<b>4,22</b>	<b>51,12</b>	<b>0,38</b>	<b>14,98</b>

День 4 завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C
297	1/200/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16
685	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
	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	12,8	33	87	1	0	0,1	0
	1/40	Вафельная	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05
	<b>Итого</b>												

День 4 обед

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C
82	1/250	Суп гороховый на м/к бульоне	7,83	48	15,91	462,25	53	37	95,42	2,68	0,12	0,33	1
167	1/150	Каша рисовая рассыпчатая	3,64	5,37	36,69	158	1,36	0	0	0,52	36,72	0,03	0
486	1/50/50	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	9,25	5,2	4,35	100	34,74	39,85	158,97	0,64	0,01	0,07	2,23
943	1/200	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	12,8	33	87	1	0	0,1	0
	<b>Итого</b>		<b>24,52</b>	<b>58,57</b>	<b>96,95</b>	<b>878,25</b>	<b>107,9</b>	<b>109,85</b>	<b>341,39</b>	<b>5,24</b>	<b>36,85</b>	<b>0,53</b>	<b>3,23</b>

День 5 завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C
	1/40	Хлеб пшеничный	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40
438	1/120	Омлет натуральный с	10,03	16,73	1,85	198	75,82	12,69	160,91	1,85	0,23	0,05	0,35
868	1/200	Компот из сухофруктов	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
	<b>Итого</b>												

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C
38	1/50	Салат из моркови	0,43	0,08	3,45	16,16	9,71	12,3	17,6	0,43	0	0,05	2,5
204	1/250	Суп картофельный с	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	66,7	0,96	0	0,11	8,25
688	1/150	Макаронные изделия	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,06	0
301	1/80/80	Птица тушеная	17,92	14,58	5,62	225	56,1	23,9	138,2	1,77	43	0,06	0,54
943	1/200	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	12,8	33	87	1	0	0,1	0
42	20	Сыр (порциями)	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01	0,14
	<b>Итого</b>		<b>34,49</b>	<b>27,92</b>	<b>89,81</b>	<b>776,46</b>	<b>289,47</b>	<b>123,97</b>	<b>446,67</b>	<b>5,87</b>	<b>116</b>	<b>0,39</b>	<b>11,43</b>

День 6 завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C
608	1/80	Биточки	7,8	6,51	7,87	123	9,00	15,06	74,70	0,77	0,01	0,04	0,07
693	1/200	Какао с	3,76	3,73	26,74	151	33,00	34,40	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26
	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	12,8	33	87	1	0	0,1	0
	<b>Итого</b>												

День 6 обед

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C
45	1/60	Винегрет	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0	0,04	6,15
208	1/250	Суп картофельный с макаронными	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0	0,11	8,25
304	1/130/80	Плов мясной	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	48	0,06	1,01
122	1/200	Кисель	0,3	0	33	126	4	1	5	0,8	0	0,02	5,4
	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	12,8	33	87	1	0	0,1	0
42	20	Сыр (порциями)	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01	0,14
	<b>Итого</b>		<b>34,07</b>	<b>41,93</b>	<b>116,89</b>	<b>867,43</b>	<b>276,42</b>	<b>127,95</b>	<b>484,98</b>	<b>5,79</b>	<b>100</b>	<b>0,34</b>	<b>20,95</b>

День 7 завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C
390	1/200/5	Каша молочная манная с маслом	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16
943	1/200	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	12,8	33	87	1	0	0,1	0
	1 шт.	Чоко-пай	2	9	33	219							

День 7 обед

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C
43	1/60	Салат из белокачанной капусты и	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	16,57	0,31	0	0,02	19,47
187	1/250/15	Щи из свежей капусты с картофелем на	2,5	5,8	16,3	192	32	300	200	1	0	0,08	8,2
688	1/150	Макаронные изделия	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	21	0,06	0
591	1/50/45	Гуляш мясной	12,33	11,18	2,97	105,12	15,22	16,25	121,68	1,45	0	0,11	0,8
943	1/200	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	12,8	33	87	1	0	0,1	0
42	20	Сыр (порциями)	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01	0,14

	<b>Итого</b>		<b>29,64</b>	<b>30,45</b>	<b>91,13</b>	<b>748,81</b>	<b>269,3</b>	<b>386,5</b>	<b>562,4</b>	<b>5,47</b>	<b>73</b>	<b>0,38</b>	<b>28,61</b>
--	--------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-----------	-------------	--------------



День 8 завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C
42	1/20	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08
	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	12,8	33	87	1	0	0,1	0
943	1/200	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
		Сок в коробочке			20	80							
	<b>Итого</b>												

День 8 обед

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C
43	1/60	Свёкла отварная	0,9	0,1	4,9	24	13,75	8,75	26,25	0,37	0	0,02	6,25
204	1/250/15	Суп рисовый с говядиной	6,18	3,3	14,65	113	24,98	29,45	96,93	1,24	0	0,11	8,33
436	1/100/50	Жаркое подомашнему с	15,6	9,6	26	265,2	38,4	52,8	210,63	3,36	24	0,24	11,04
868	1/200	Компот из	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	12,8	33	87	1	0	0,1	0
		Сок в коробочке			20	80							
	<b>Итого</b>		<b>26,32</b>	<b>13</b>	<b>116,31</b>	<b>706,4</b>	<b>96,33</b>	<b>124</b>	<b>424,41</b>	<b>6,15</b>	<b>24</b>	<b>0,48</b>	<b>26,7</b>

День 9 завтрак

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C

4	1/200	Каша молочная рисовая	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	30,6	0,06	0,02
943	1/200	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	12,8	33	87	1	0	0,1	0
	1/40	Печенье	1,72	12,48	24	214,08							
	<b>Итого</b>												

День 9                   обед

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C
13	1/250	Борщ на м/к бульоне с фасолью и	2,34	2,83	16,64	131,02	25,85	31,13	76,8	1,18	0	0,14	12
591	1/50/45	Гуляш мясной	12,33	11,18	2,97	105,12	15,22	16,25	121,68	1,45	0	0,11	0,8
679	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,18	0
959	1/200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,01	0,04	1,3
42	2/80 20	Хлеб пшеничный Сыр (порциями)	3,6 4,64	0 5,9	26 0	130 72,8	12,8 176	33 7	87 100	1 0,2	0 52	0,1 0,01	0 0,14
	<b>Итого</b>		<b>33,89</b>	<b>29,24</b>	<b>106,9</b>	<b>814,59</b>	<b>364,9</b>	<b>168,9</b>	<b>684</b>	<b>8,34</b>	<b>52,03</b>	<b>0,58</b>	<b>14,24</b>

День 10                   завтрак

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C

469	1/150/15	Запеканка творожная с	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,70	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88
693	1/200	Какао с молоком	3,76	3,73	26,74	151	33,00	34,40	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26
	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	12,8	33	87	1	0	0,1	0
	<b>Итого</b>												

День 10                   обед

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	C
424		Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,1	0,03	0
201	1/250/35	Суп крестьянский с	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	1,28	0,08	0,04
12	1/150	капуста тушеная	3,1	4,86	14,14	112,65	83,1	30,9	60,21	1,21	46,21	0,06	25,73
286	1/60/30	Тефтели мясные, соус	8,87	9,83	11,71	171	43,9	21,6	106,7	0,96	39	0,06	0,85
	2/80	Хлеб пшеничный	3,6	0	26	130	12,8	33	87	1	0	0,1	0
943	1/200	Чай с сахаром	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
		Сок в коробочке			20	80							
	<b>Итого</b>		<b>26,86</b>	<b>26,83</b>	<b>101,68</b>	<b>732,93</b>	<b>207,89</b>	<b>113,64</b>	<b>374,44</b>	<b>4,95</b>	<b>83,62</b>	<b>0,33</b>	<b>26,62</b>