

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОБУ «Дружбинская СОШ»  
Соль-Илецкого городского округа  
Оренбургской области

  
И.Г.Малицкая

«01» февраля 2023 г.

**Ежедневное 10-дневное меню  
МОБУ «Дружбинская СОШ»  
для организации питания  
обучающихся с ОВЗ**

Организация: Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение "Дружбинская средняя общеобразовательная школа" Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области

Название меню: Ежедневное 10-дневное меню ОВЗ 5-11 класс

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

Срок действия меню: 01.02.2022 - 28.05.2023

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность	B1	B2	A	C	Na	K	Ca	Mg
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.экв	мг	мг	мг	мг	мг
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак</b>													
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	0,05	1221,5	6,05	149,64	205,43	22,5	25,95
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3	0,11	0,1	183,75	2,95	363,58	479,07	94,27	135,41
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	1,16	1,26	30,23	67	4,56
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	199,6	37,2	8	5,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>38,1</b>	<b>20,7</b>	<b>74,9</b>	<b>638,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,17</b>	<b>1405,63</b>	<b>10,16</b>	<b>714,08</b>	<b>751,93</b>	<b>191,77</b>	<b>171,52</b>
	<b>Второй завтрак</b>													
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	4	12	240	14	8
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	0,04	0,03	5,5	0	165	55	14,5	10
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	10	31	348	8	42
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>350</b>	<b>6,3</b>	<b>5,6</b>	<b>78,4</b>	<b>389</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>25,5</b>	<b>14</b>	<b>208</b>	<b>643</b>	<b>36,5</b>	<b>60</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>940</b>	<b>44,4</b>	<b>26,3</b>	<b>153,3</b>	<b>1027,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,27</b>	<b>1431,13</b>	<b>24,16</b>	<b>922,08</b>	<b>1394,9</b>	<b>228,27</b>	<b>231,52</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак</b>													
54-8з	Салат из капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,03	0,04	202,53	38,52	142,11	272,45	46,32	17,34
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	0,24	34,08	11,92	363,57	1025,8	32,74	55,7
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	149,7	27,9	6	4,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	81,2	47	5,8	9,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>30,8</b>	<b>33,9</b>	<b>73,6</b>	<b>723,7</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>	<b>251,61</b>	<b>50,46</b>	<b>736,63</b>	<b>1373,3</b>	<b>198,94</b>	<b>88,75</b>

	<b>Второй завтрак</b>													
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0,45	75	219	186	21
Пром.	Пряник	50	3	2,4	37,5	183	0,04	0,01	0	0	1	35,5	5,5	4,5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	10	26	278	16	9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>300</b>	<b>7,8</b>	<b>6,6</b>	<b>53,6</b>	<b>303,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,23</b>	<b>38</b>	<b>10,45</b>	<b>102</b>	<b>532,5</b>	<b>207,5</b>	<b>34,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>900</b>	<b>38,6</b>	<b>40,5</b>	<b>127,2</b>	<b>1027,5</b>	<b>0,37</b>	<b>0,54</b>	<b>289,61</b>	<b>60,91</b>	<b>838,63</b>	<b>1905,8</b>	<b>406,44</b>	<b>123,25</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак</b>													
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	3,8	131,28	227,11	32,01	18,25
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0	149,45	219,36	46,62	120,16
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	1,16	1,26	30,23	67	4,56
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	149,7	27,9	6	4,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	81,2	47	5,8	9,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>32,4</b>	<b>15,6</b>	<b>86,2</b>	<b>615,7</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>27,01</b>	<b>5,59</b>	<b>723,86</b>	<b>780,45</b>	<b>190,41</b>	<b>220,62</b>
	<b>Второй завтрак</b>													
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	4	12	240	14	8
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	0,04	0,03	5,5	0	165	55	14,5	10
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	10	26	278	16	9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>350</b>	<b>5,2</b>	<b>5,5</b>	<b>67,2</b>	<b>338,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>10,5</b>	<b>14</b>	<b>203</b>	<b>573</b>	<b>44,5</b>	<b>27</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>950</b>	<b>37,6</b>	<b>21,1</b>	<b>153,4</b>	<b>954,6</b>	<b>0,44</b>	<b>0,33</b>	<b>37,51</b>	<b>19,59</b>	<b>926,86</b>	<b>1353,5</b>	<b>234,91</b>	<b>247,62</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак</b>													
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	0,05	1221,5	6,05	149,64	205,43	22,5	25,95
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0	149,04	53,8	105,83	7,19
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	0,06	286,32	1,31	248,86	208,85	34,93	54,51
54-21г	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	199,6	37,2	8	5,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>28</b>	<b>24,7</b>	<b>76,5</b>	<b>641,2</b>	<b>0,24</b>	<b>0,3</b>	<b>1543,43</b>	<b>8,04</b>	<b>797,09</b>	<b>725,61</b>	<b>338,94</b>	<b>127,57</b>
	<b>Второй завтрак</b>													
Пром.	Варенец 2.5%	150	4,4	3,8	6,2	75,8	0,05	0,2	33	1,2	76,5	216	177	24
Пром.	Пряник	50	3	2,4	37,5	183	0,04	0,01	0	0	1	35,5	5,5	4,5
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	10	31	348	8	42
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>300</b>	<b>8,9</b>	<b>6,7</b>	<b>64,7</b>	<b>353,3</b>	<b>0,13</b>	<b>0,26</b>	<b>53</b>	<b>11,2</b>	<b>108,5</b>	<b>599,5</b>	<b>190,5</b>	<b>70,5</b>

	Итого за день	890	36,9	31,4	141,2	994,5	0,37	0,56	1596,43	19,24	905,59	1325,1	529,44	198,07
	Пятница, 1 неделя													
	<b>Завтрак</b>													
54-10э	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	0,05	0,09	40,68	13,58	116,04	161,9	23,33	13,7
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	0,17	0,14	324,59	14,06	351,73	923,21	40,23	116,69
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	81,2	47	5,8	9,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	149,7	27,9	6	4,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>33,1</b>	<b>15,9</b>	<b>67,2</b>	<b>545,4</b>	<b>0,28</b>	<b>0,26</b>	<b>380,27</b>	<b>27,66</b>	<b>698,72</b>	<b>1160,2</b>	<b>183,44</b>	<b>146,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>													
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3	0,03	0,02	4,4	0	132	44	11,6	8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	10	26	278	16	9
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	4	12	240	14	8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>340</b>	<b>4,4</b>	<b>4,5</b>	<b>59,8</b>	<b>297,3</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>9,4</b>	<b>14</b>	<b>170</b>	<b>562</b>	<b>41,6</b>	<b>25</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>940</b>	<b>37,5</b>	<b>20,4</b>	<b>127</b>	<b>842,7</b>	<b>0,36</b>	<b>0,32</b>	<b>389,67</b>	<b>41,66</b>	<b>868,72</b>	<b>1722,2</b>	<b>225,04</b>	<b>171,1</b>
	Понедельник, 2 неделя													
	<b>Завтрак</b>													
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	0,05	1221,5	6,05	149,64	205,43	22,5	25,95
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0	149,45	219,36	46,62	120,16
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	0,06	286,32	1,31	248,86	208,85	34,93	54,51
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	1,16	1,26	30,23	67	4,56
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	199,6	37,2	8	5,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>26,4</b>	<b>22,7</b>	<b>73,7</b>	<b>605,6</b>	<b>0,35</b>	<b>0,25</b>	<b>1527,39</b>	<b>8,52</b>	<b>748,81</b>	<b>701,07</b>	<b>179,05</b>	<b>210,78</b>
	<b>Второй завтрак</b>													
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	4	12	240	14	8
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3	0,03	0,02	4,4	0	132	44	11,6	8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	10	26	278	16	9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>340</b>	<b>4,4</b>	<b>4,5</b>	<b>59,8</b>	<b>297,3</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>9,4</b>	<b>14</b>	<b>170</b>	<b>562</b>	<b>41,6</b>	<b>25</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>930</b>	<b>30,8</b>	<b>27,2</b>	<b>133,5</b>	<b>902,9</b>	<b>0,43</b>	<b>0,31</b>	<b>1536,79</b>	<b>22,52</b>	<b>918,81</b>	<b>1263,1</b>	<b>220,65</b>	<b>235,78</b>



	<b>Четверг, 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак</b>													
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	0,05	1221,5	6,05	149,64	205,43	22,5	25,95
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0	152,8	46,55	106,65	23,59
54-24м	Шницель из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05
54-21г	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	199,6	37,2	8	5,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>31,3</b>	<b>23,1</b>	<b>89,1</b>	<b>690,1</b>	<b>0,23</b>	<b>0,31</b>	<b>1263,41</b>	<b>7,36</b>	<b>762,96</b>	<b>738,36</b>	<b>337,81</b>	<b>153,51</b>
	<b>Второй завтрак</b>													
Пром.	Пряник	50	3	2,4	37,5	183	0,04	0,01	0	0	1	35,5	5,5	4,5
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	10	31	348	8	42
Пром.	Кефир 2.5%	150	4,4	3,8	6	75,2	0,06	0,26	33	1,05	75	219	180	21
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>300</b>	<b>8,9</b>	<b>6,7</b>	<b>64,5</b>	<b>352,7</b>	<b>0,14</b>	<b>0,32</b>	<b>53</b>	<b>11,05</b>	<b>107</b>	<b>602,5</b>	<b>193,5</b>	<b>67,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>890</b>	<b>40,2</b>	<b>29,8</b>	<b>153,6</b>	<b>1042,8</b>	<b>0,37</b>	<b>0,63</b>	<b>1316,41</b>	<b>18,41</b>	<b>869,96</b>	<b>1340,9</b>	<b>531,31</b>	<b>221,01</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак</b>													
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,03	0,04	202,53	38,52	142,11	272,45	46,32	17,34
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,13	8,34	10,91	169,44	691,54	62,08	33,33
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	199,6	37,2	8	5,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>28,7</b>	<b>20,2</b>	<b>89</b>	<b>653</b>	<b>0,28</b>	<b>0,25</b>	<b>232,17</b>	<b>50,08</b>	<b>722,17</b>	<b>1230,2</b>	<b>257,46</b>	<b>122,43</b>
	<b>Второй завтрак</b>													
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	4	12	240	14	8
Пром.	Печенье	400	30	39,2	297,6	1663,2	0,32	0,2	44	0	1320	440	116	80
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	10	26	278	16	9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>700</b>	<b>31,4</b>	<b>39,8</b>	<b>327,6</b>	<b>1794,2</b>	<b>0,37</b>	<b>0,24</b>	<b>49</b>	<b>14</b>	<b>1358</b>	<b>958</b>	<b>146</b>	<b>97</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>60,1</b>	<b>60</b>	<b>416,6</b>	<b>2447,2</b>	<b>0,65</b>	<b>0,49</b>	<b>281,17</b>	<b>64,08</b>	<b>2080,2</b>	<b>2188,2</b>	<b>403,46</b>	<b>219,43</b>
		<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>Энергетиче</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>А</b>	<b>С</b>	<b>Na</b>	<b>К</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.эк	мг	мг	мг	мг