

МЕНЮ

МБОУ "ООШ №5"ОВЗ 1-4кл

СанПин 2.3/2.4.3590-20 ОВЗ 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			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																	
Обед																	
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0.95	0.00	3.58	3.58	5.53	55.53	26.12	8.54	17.99	0.34	0	1.51	1.64	0.02	22.64
38/2	Суп крестьянский с крупой	250	2.20	0.00	5.16	5.16	15.23	112.73	27.49	18.87	63.12	0.73	0	201.65	2.43	0.05	8
-	Мясо кур отварное	15	3.54	3.77	3.35	0.00	0.00	44.33	2.91	3.24	29.71	0.29	8.69	14.9	0.1	0.01	0.15
37/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	90	8.01	6.43	17.34	0.20	11.95	234.09	32.06	19.91	108.2	1.25	21.6	24.24	0.49	0.25	2.28
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4.57	0.03	3.85	1.19	23.84	142.23	9.34	69.9	103.2	2.41	15	17.61	0.33	0.13	0
3/10	Компот из яблок	200	0.35	0.00	0.35	0.35	19.94	79.96	14.26	7.7	9.21	1.95	0	4.5	0.18	0.02	3.6
-	Хлеб ржаной	31	2.05	0.00	0.37	0.37	12.93	59.95	10.85	14.57	48.98	1.21	0	0.31	0.43	0.06	0
-	Хлеб пшеничный	62	4.10	0.00	0.41	0.41	29.08	138.82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		858.00	25.76	10.22	34.42	11.26	118.50	867.63	123	142.7	380.3	8.17	45.29	264.72	5.6	0.54	36.67
Итого за день			25.76	10.22	34.42	11.26	118.50	867.63	123	142.7	380.3	8.17	45.29	264.72	5.6	0.54	36.67
2 день																	
Обед																	
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60	0.87	0	3.62	3.62	11.06	75.844	22.2	17	25.1	0.84	0	1.73	1.76	0.01	1.2
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3.21	1.1	4.96	0.24	14.41	111.11	68.8	23.6	76.8	0.71	27.5	339.5	0.28	0.07	6.9
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	11.14	9.82	29.38	0.08	4.83	327.3	12.1	19	125	1.34	15.3	20.25	0.43	0.27	0.41
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5.3	0.03	2.98	0.66	34.11	183.94	10.5	7.17	39.8	0.73	9	16.88	0.8	0.06	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1.02	0	0.06	0.06	23.18	87.599	31.3	20	27.2	0.65	0	116.6	1.1	0.02	0.32
-	Хлеб ржаной	31	2.05	0	0.37	0.37	12.93	59.948	10.9	14.6	49	1.21	0	0.31	0.43	0.06	0
-	Хлеб пшеничный	62	4.1	0	0.41	0.41	29.08	138.82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		843	27.69	10.95	41.78	5.44	129.59	984.56	156	101	343	5.48	51.8	495.3	4.81	0.49	8.82
Итого за день			27.69	10.95	41.78	5.44	129.59	984.56	156	101	343	5.48	51.8	495.3	4.81	0.49	8.82

3 день

Обед

-	Помидор	60	0.65	0	0.12	0.12	3.06	15.247	8.23	11.8	15.3	0.53	0	79.8	0.42	0.04	14.7
2/2	Борщ со сметаной	250	2.13	0	5.25	5.22	12.72	102.58	38.5	21.1	46.9	0.91	3	207.9	2.4	0.04	10.8
64	Колбаски "Витаминные"	90	14.01	14.05	17.31	0.01	0.63	214.05	13.8	14.2	115	1.12	48	215.7	0.48	0.04	0.68
221	Каша пшеничная рассыпчатая АР	150	0.74	0.03	4.96	0	5.94	70.133	9.78	4.77	11.6	0.05	22.1	40.81	0.06	0	4.95
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6.77	27.759	0.08	0	0	0.01	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	31	2.05	0	0.37	0.37	12.93	59.948	10.9	14.6	49	1.21	0	0.31	0.43	0.06	0
-	Хлеб пшеничный	31	2.05	0	0.2	0.2	14.54	69.409	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		812	21.63	14.08	28.21	5.92	56.58	559.13	81.2	66.4	238	3.84	73.1	544.6	3.79	0.18	31.1
Итого за день			21.63	14.08	28.21	5.92	56.58	559.13	81.2	66.4	238	3.84	73.1	544.6	3.79	0.18	31.1

4 день

Обед

54-12з-2020	Икра морковная з	60	1.26	0	4.28	4.86	7.45	70.764	17.3	23	37.4	0.65	0	933.6	2.41	0.03	3.08
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.21	0	2.45	2.45	23.6	127.39	16.5	22.8	59.3	0.99	0	242.1	1.24	0.1	6.12
-	Мясо кур отварное	15	3.54	3.77	3.35	0	0	44.331	2.91	3.24	29.7	0.29	8.69	14.9	0.1	0.01	0.15
56	Голубцы любительские АР	90	6.18	4.29	10.48	1.92	11.38	163.75	22.9	26.8	82.6	1.24	0	60.99	1.17	0.14	9.25
3/3	Картофельное пюре	150	3.11	0.55	3.67	0.51	22.07	132.59	34	30.4	86.8	1.12	18.8	25.05	0.17	0.12	5.45
3/10	Компот из яблок	200	0.35	0	0.35	0.35	19.94	79.959	14.3	7.7	9.21	1.95	0	4.5	0.18	0.02	3.6
-	Хлеб ржаной	31	2.05	0	0.37	0.37	12.93	59.948	10.9	14.6	49	1.21	0	0.31	0.43	0.06	0
-	Хлеб пшеничный	62	4.1	0	0.41	0.41	29.08	138.82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		858	23.8	8.6	25.35	10.87	126.44	817.55	119	128	354	7.44	27.4	1281	5.71	0.47	27.7
Итого за день			23.8	8.6	25.35	10.87	126.44	817.55	119	128	354	7.44	27.4	1281	5.71	0.47	27.7

5 день

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0.44	0	3.58	3.58	1.93	40.525	13.8	7.8	23.5	0.34	0	5.64	1.64	0.02	5.53
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1.93	0	3.03	2.69	10.04	71.597	39.7	20.1	43.5	0.69	3	308	1.28	0.05	13.9
4/9	Плов из мяса кур	200	18.32	15.07	14.87	2.18	38.33	359.34	22.2	35.2	166	1.72	32.2	338.2	1.78	0.06	1.11
-	Сок	200	1	0	0.2	0	20.6	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4
-	Хлеб ржаной	31	2.05	0	0.37	0.37	12.93	59.948	10.9	14.6	49	1.21	0	0.31	0.43	0.06	0
-	Хлеб пшеничный	62	4.1	0	0.41	0.41	29.08	138.82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		803	27.84	15.07	22.46	9.23	112.91	756.71	101	85.6	296	6.76	35.2	652.2	5.34	0.2	24.5
Итого за день			27.84	15.07	22.46	9.23	112.91	756.71	101	85.6	296	6.76	35.2	652.2	5.34	0.2	24.5

6 день

Обед

47	Салат из квашеной капусты	60	0.9	0	2.69	3.06	5.55	48.669	22.2	7.5	16.2	0.3	0	0	1.38	0.01	6.07
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6.03	0	5.49	5.49	23.94	164.07	31.4	36.3	88	2.08	0	252.3	2.43	0.23	5.65
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины	200	13.13	9.69	26.57	2.32	29.24	406.6	27	50.1	192	2.49	15.6	33.68	1.22	0.4	14.4
6/10	Компот из сухофруктов	200	1.02	0	0.06	0.06	23.18	87.599	31.3	20	27.2	0.65	0	116.6	1.1	0.02	0.32
-	Хлеб ржаной	31	2.05	0	0.37	0.37	12.93	59.948	10.9	14.6	49	1.21	0	0.31	0.43	0.06	0
-	Хлеб пшеничный	62	4.1	0	0.41	0.41	29.08	138.82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		803	27.22	9.69	35.58	11.7	123.91	905.7	123	128	373	6.74	15.6	402.9	6.56	0.71	26.4
Итого за день			27.22	9.69	35.58	11.7	123.91	905.7	123	128	373	6.74	15.6	402.9	6.56	0.71	26.4

7 день

Обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1.85	0.75	4.35	3.68	7.47	74.482	11.8	11.4	40.9	0.57	14.7	23.16	1.69	0.05	4.09
2/2	Борщ со сметаной	250	2.13	0	5.25	5.22	12.72	102.58	38.5	21.1	46.9	0.91	3	207.9	2.4	0.04	10.8
-	Мясо кур отварное	10	2.36	2.51	2.23	0	0	29.554	1.94	2.16	19.8	0.19	5.8	9.94	0.07	0.01	0.1
9/8	Печень по-строгановски	90	11.44	11.23	12.79	5.73	2.57	171.66	26.7	12.8	202	4.17	4364	5262	3.37	0.14	6.17
54-7г-2020	Рис припущенный г	150	3.99	0.03	5.85	0.52	36.16	213.76	5.98	22.6	69.1	0.48	24.1	44.4	0.28	0.03	0
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6.77	27.759	0.08	0	0	0.01	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	31	2.05	0	0.37	0.37	12.93	59.948	10.9	14.6	49	1.21	0	0.31	0.43	0.06	0
-	Хлеб пшеничный	62	4.1	0	0.41	0.41	29.08	138.82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		853	27.92	14.52	31.26	15.92	107.7	818.56	95.9	84.7	427	7.54	4412	5548	8.24	0.33	21.2
Итого за день			27.92	14.52	31.26	15.92	107.7	818.56	95.9	84.7	427	7.54	4412	5548	8.24	0.33	21.2

8 день

Обед

-	Помидор	60	0.65	0	0.12	0.12	3.06	15.247	8.23	11.8	15.3	0.53	0	79.8	0.42	0.04	14.7
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3.21	1.1	4.96	0.24	14.41	111.11	68.8	23.6	76.8	0.71	27.5	339.5	0.28	0.07	6.9
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11.26	9.67	18.68	1.5	10.7	256.08	31.4	19.3	117	1.22	3.6	4.95	1.18	0.33	0.06
11/3	Капуста тушеная	150	3.5	0	2.85	3.24	17.35	101.12	79.9	30.3	60.6	1.1	0	305.1	1.62	0.05	31.3
37/10	Напиток из шиповника	200	0.24	0	0.1	0.1	14.6	55.735	4.37	1.14	1.12	0.22	0	65.1	0.26	0.01	39
-	Хлеб ржаной	31	2.05	0	0.37	0.37	12.93	59.948	10.9	14.6	49	1.21	0	0.31	0.43	0.06	0
-	Хлеб пшеничный	31	2.05	0	0.2	0.2	14.54	69.409	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40/2	Гренки (сухарики)	30	2.57	0	0.25	0.29	16.97	80.611	6.34	4.38	20.4	0.34	0	0	0.4	0.03	0
Итого за 'Обед'		842	25.52	10.77	27.54	6.06	104.56	749.26	210	105	340	5.33	31.1	794.8	4.57	0.58	92
Итого за день			25.52	10.77	27.54	6.06	104.56	749.26	210	105	340	5.33	31.1	794.8	4.57	0.58	92

9 день

Обед

36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60	0.67	0	3.61	3.61	7.21	60.918	17.5	9.73	18.4	0.83	0	1.51	1.65	0.01	2.1
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1.93	0	3.03	2.69	10.04	71.597	39.7	20.1	43.5	0.69	3	308	1.28	0.05	13.9
591	Филе куриное тушеное в соусе	90	16.75	0	5.75	4.57	4.99	138	6.15	6.47	16.2	0.32	0	21.6	2.13	0.01	1.66
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5.3	0.03	2.98	0.66	34.11	183.94	10.5	7.17	39.8	0.73	9	16.88	0.8	0.06	0
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6.77	27.759	0.08	0	0	0.01	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	31	2.05	0	0.37	0.37	12.93	59.948	10.9	14.6	49	1.21	0	0.31	0.43	0.06	0
-	Хлеб пшеничный	62	4.1	0	0.41	0.41	29.08	138.82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		843	30.79	0.03	16.14	12.32	105.12	680.98	84.8	58	167	3.78	12	348.3	6.29	0.19	17.6
Итого за день			30.79	0.03	16.14	12.32	105.12	680.98	84.8	58	167	3.78	12	348.3	6.29	0.19	17.6

10 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0.92	0	3.58	3.58	5.59	55.615	24.8	10.7	19.1	0.34	0	193.4	1.67	0.02	20.3
39/2	Суп фасолевый	250	1.75	0	5.18	5.18	11.74	97.612	25.1	21.3	46.6	0.82	0	234.9	2.37	0.08	6.22
-	Мясо кур отварное	15	3.54	3.77	3.35	0	0	44.331	2.91	3.24	29.7	0.29	8.69	14.9	0.1	0.01	0.15
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	11.14	9.82	29.38	0.08	4.83	327.3	12.1	19	125	1.34	15.3	20.25	0.43	0.27	0.41
15/4	Каша ячневая с маслом сливочным	150	2.84	0.02	2.26	0.39	22.69	119.15	23.1	13.1	90.6	0.49	7.2	13.5	0.48	0.06	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1.02	0	0.06	0.06	23.18	87.599	31.3	20	27.2	0.65	0	116.6	1.1	0.02	0.32
-	Хлеб ржаной	31	2.05	0	0.37	0.37	12.93	59.948	10.9	14.6	49	1.21	0	0.31	0.43	0.06	0
-	Хлеб пшеничный	31	2.05	0	0.2	0.2	14.54	69.409	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		827	25.3	13.61	44.38	9.86	95.49	860.96	130	102	387	5.14	31.2	593.8	6.59	0.51	27.4
Итого за день			25.3	13.61	44.38	9.86	95.49	860.96	130	102	387	5.14	31.2	593.8	6.59	0.51	27.4

Дата составления

#####

Дата печати

#####

Группа

МАОУ СОШ №8 ОБЗ 1-4кл

Физ.Норма

СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет

1

26.09.2025

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279323

Владелец Ширшова Зоя Егоровна

Действителен с 24.03.2025 по 24.03.2026