

Утверждено приказом директора  
МАОУСШ п.Юбилейный№1/1  
от 11.01.2022г

**Десятидневное меню  
для учащихся с ОВЗ  
МАОУСШ п. Юбилейный  
Хвойнинского муниципального округа  
на 2022 – 2023 уч. год.**

п.Юбилейный  
2022г

**1 день.**  
**Завтрак.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
1	<u>Каша пшённая молочная</u>	200			6,83	8,00	40,44	265,70
	Пшено		40	40	4,00	0,88	26,16	132,0
	Масло сливочное		5	5	0,03	3,92	0,03	36,70
	Молоко свежее		100	100	2,80	3,20	4,70	58,00
	Сахарный песок		10	10	-	-	9,55	39,00
2	Чай	200			0,16	0,04	12,0	45,5
	Заварка		1	1	-	-	-	-
	Сахарный песок		15	15	0,16	0,04	12,0	45,5
3	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,55	0,55	23,2	114,50
4	Сыр	20	20	20	4,6	5,8	-	72
4	Яблоко свежее	200	200	200	0,8	0,8	19,6	90
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>15,94</b>	<b>15,19</b>	<b>95,24</b>	<b>587,7</b>

**Обед.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
4	<u>Суп вермишелевый</u>	250			12,05	6,56	28,49	219,19
	Картофель		150	110	2,2	0,44	19,3	88,0
	Лук		10	8	0,22	-	0,80	4,10
	Морковь		10	8	0,09	-	0,57	2,70
	Масло растительное		3	3	-	2,82	-	26,19
	Мясо птицы		50	40	8,48	3,20	0,24	64,4
	Вермишель		12	12	1,06	0,1	7,58	33,8
5	Омлет натуральный	200			8.7	6.1	7.4	190
	Яйцо							
	Молоко							
	Масло сливочное							
6	Чай	200			0,16	0,04	12,0	45,5
	Заварка		1	1	-	-	-	-
	Сахарный песок		15	15	0,16	0,04	12,0	45,5
7	Хлеб ржаной	40	40	40	0,2	0,4	17,0	81,1
	<b>Всего в обед</b>				<b>21.11</b>	<b>13.1</b>	<b>64.89</b>	<b>535.79</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>37.05</b>	<b>28.29</b>	<b>160.13</b>	<b>1123.49</b>

**2 день.  
Завтрак.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
1	<u>Пюре с рыбой жареной</u>	150/80			15,16	11,33	33,45	271,51
	Картофель		200	150	2,94	-	28,98	104,58
	Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,60
	Масло сливочное		5	5	0,03	3,92	0,03	36,70
	Рыба Минтай		100	80	11,13	0,63	-	50,40
	Масло растительное		5	5	-	5,64	-	52,38
	мука		5	5	0,50	0,50	3,50	15,85
2	Чай с лимоном	200			0,25	0,05	12,3	48,8
	Заварка		1	1	-	-	-	-
	Сахарный песок		15	15	0,16	0,04	12,0	45,5
	Лимон		10	10	0,09	0,01	0,30	3,30
3	Хлеб ржаной	40			2,0	0,40	17,0	81,10
4	Банан	200	200	180	3,0	0,2	38,4	178,0
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>20,41</b>	<b>11,98</b>	<b>101,15</b>	<b>579,41</b>

**Обед.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
4	<u>Щи со сметаной</u>	250			11,28	9,26	15,45	191,67
	Картофель		75	60	1,20	0,24	10,38	48,0
	Лук		10	8	0,22	-	0,80	4,10
	Морковь		10	8	0,09	-	0,57	2,70
	Масло растительное		3	3	-	2,82	-	26,19
	Тушенка		30	30	8,48	3,20	0,24	64,4
	Капуста		75	60	0,98	-	3,01	15,68
	Сметана		15	15	0,31	3,0	0,45	30,6
5	<u>Макароны с маслом</u>	150			5,2	5,25	34,85	212,15
					-			
6	Чай	200			0,16	0,04	12,0	45,5
	Заварка		1	1	-	-	-	-
	Сахарный песок		15	15	0,16	0,04	12,0	45,5
7	Хлеб ржаной	40			2,0	0,40	17,0	81,10
	<b>Всего в обед</b>				<b>25,47</b>	<b>22,95</b>	<b>119,74</b>	<b>530,42</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>45,88</b>	<b>34,93</b>	<b>220,89</b>	<b>1109,83</b>

**3 день.**  
**Завтрак.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
1	<u>Рис с курой</u>	150/75			16,66	20,95	43,45	422,01
	Рис		55	55	3,85	0,55	42,57	181,50
	Масло растительное		8	8	-	7,52	-	69,84
	Кура		100	70	12,74	12,88	0,49	168,70
	Лук		2	1	0,03	-	0,11	0,62
	Морковь		5	4	0,04	-	0,28	1,35
2	Компот	200			0,40	0,04	21,67	86,45
	Сухофрукты		15	15	0,24	-	9,67	40,95
	Сахарный песок		15	15	0,16	0,04	12,0	45,5
3	Хлеб ржаной	40			2,0	0,40	17,0	81,10
4	Печенье	35	35	35	3,43	3,46	23,83	140
5	Апельсин	200	250	200	1,8	0,4	16,2	80,0
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>24,29</b>	<b>25,25</b>	<b>122,15</b>	<b>809,56</b>

**Обед.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
4	<u>Суп гороховый</u>	250			15,59	6,78	32,45	249,99
	Картофель		150	110	2,2	0,44	19,3	88,0
	Масло растительное		3	3	-	2,82	-	26,19
	Лук		10	8	0,22	-	0,80	4,10
	Морковь		10	8	0,09	-	0,57	2,70
	Горох		20	20	4,60	0,32	11,54	64,60
	Тушенка		50	40	8,48	3,20	0,24	64,4
5	Каша гречневая с маслом	150			4,2	16,50	25,44	191,1
6	Чай	200			0,16	0,04	12,0	45,5
	Заварка		1	1	-	-	-	-
	Сахарный песок		15	15	0,16	0,04	12,0	45,5
7	Хлеб ржаной	40			2,0	0,40	17,0	81,10
	<b>Всего в обед</b>				<b>21,95</b>	<b>23,72</b>	<b>86,89</b>	<b>567,59</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>46,24</b>	<b>48,97</b>	<b>209,04</b>	<b>1377,15</b>

**4 день**  
**ЗАВТРАК**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
1	<u>Греча с котлетой</u>	150/80			26,42	23,98	31,86	373,1
	Греча		45	45	4,20	9,92	25,44	130,0
	Масло растительное		8	8	-	6,58	-	61,11
	Фарш		100	100	21,2	7,35	-	150,7
	Лук		5	4	0,11	-	0,38	2,05
	Хлеб пшеничный		9	9	0,71	0,11	4,64	22,9
	мука		2	2	0,20	0,02	1,4	6,34
2	Кисель	200			0,22	0,04	13,1	57,65
	Кисель концентрированный (порошок)		15	15	0,06	-	1,10	4,65
	Сахарный песок		15	15	0,16	0,04	12,0	45,5
3	Хлеб ржаной	40			2,0	0,40	17,0	81,10
4	Печенье	35	35	35	3,43	3,46	23,83	140,00
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>32,07</b>	<b>27,88</b>	<b>85,76</b>	<b>651,85</b>

**Обед.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
4	<u>Борщ со сметаной</u>	250			11,66	9,26	17,73	202,17
	Картофель		75	60	1,20	0,24	10,38	48,0
	Капуста		75	60	0,98	-	3,01	15,68
	Лук		10	8	0,22	-	0,80	4,10
	Морковь		10	8	0,09	-	0,57	2,70
	Масло растительное		3	3	-	2,82	-	26,19
	Свёкла		30	25	0,38	-	2,28	10,5
	Тушенка		30	30	8,48	3,20	0,24	64,4
	Сметана		15	15	0,31	3,0	0,45	30,6
5	Голубцы ленивые (капуста, лук, морковь, рис, мясо, том. паста, соль )	150			16,2	19,2	40,3	333,4
6	<u>Чай</u>	200			0,16	0,04	12,0	45,5
7	Хлеб ржаной	40			2,0	0,40	17,0	81,10
	<b>Всего в обед</b>				<b>30,11</b>	<b>28,91</b>	<b>87,33</b>	<b>665,47</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>62,18</b>	<b>56,79</b>	<b>110,36</b>	<b>1317,32</b>

**5 день.  
Завтрак.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
1	<u>Картофельное пюре</u> <u>Тефтели</u>	150/90			2.7 10.51	5.31 11.78	23.58 13.75	150.0 202.5
2	Компот	200			0,40	0,04	21,67	86,45
	Сухофрукты		15	15	0,24	-	9,67	40,95
	Сахарный песок		15	15	0,16	0,04	12,0	45,5
3	Хлеб ржаной	40			2,0	0,40	17,0	81,10
4	Вафли	35	35	35	3,43	3,46	23,83	140
5	Яблоко свежее	200	200	200	0,8	0,8	19,6	90
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>20,18</b>	<b>19,39</b>	<b>114,8</b>	<b>750,05</b>

**Обед.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
4	<u>Суп рыбный</u>	250			9,01	3,47	28,4	378,29
	Картофель		150	110	2,2	0,44	19,3	88,0
	Лук		10	8	0,22	-	0,8	4,1
	Морковь		10	8	0,09	-	0,57	2,7
	Рыба Треска		50	40	5,8	0,15	-	25,0
	Рис		10	10	0,7	0,06	7,73	32,3
	Масло растительное		3	3	-	2,82	-	26,19
5	<u>Чай</u>	200			0.16	0.04	12.0	45.5
6	Плов с курой	180			15.5	15.1	46	327.6
	Рис							
	Масло растительное							
	Лук							
	Морковь							
	Кура							
	Том. паста							
7	Хлеб ржаной	40			2,0	0,40	17,0	81,10
	<b>Всего в обед</b>				<b>26.67</b>	<b>19.01</b>	<b>103.4</b>	<b>632.49</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>46.85</b>	<b>38.4</b>	<b>218.2</b>	<b>1382.54</b>

**6 день.**  
**Завтрак.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
1	<u>Макароны с сыром</u>	150/20			9,8	11,05	34,85	284,15
	Макароны		50	50	5,2	0,55	34,85	168,50
	Масло растительное		5	5	-	4,70	-	43,65
	Сыр Российский		20	20	4,6	5,8	-	72,00
2	Кофе на молоке	200			3,00	3,25	20,7	118,67
	Кофейный напиток		3	3	-	-	-	-
	Молоко		100	100	2,80	3,20	4,70	58,0
	Сахарный песок		20	20	0,20	0,05	16,0	60,67
3	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,55	0,55	23,2	114,50
4	Масло	10	10	10	0,04	7,8	0,04	73,4
5	Мандарины	80	100	80	0,96	0,36	0,22	48,00
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>17,35</b>	<b>23,01</b>	<b>79,01</b>	<b>638,72</b>

**Обед.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
4	<u>Рассольник</u>	250			11,51	3,70	24,63	171,05
	Картофель		150	110	2,2	0,44	19,3	88,0
	Лук		10	8	0,22	-	0,8	4,1
	Морковь		10	8	0,09	-	0,57	2,7
	Огурцы солёные		20	16	0,14	-	0,26	1,60
	Крупа перловая		5	5	0,38	0,06	3,46	10,25
	Мясо		50	40	8,48	3,20	0,24	64,4
5	Капуста тушеная (капуста, лук, морковь, масло растительное, том. паста, мясо)	200			3,53	5,6	21,1	143,64
6	Чай	200			0,16	0,04	12,0	45,5
	Заварка		1	1	-	-	-	-
	Сахарный песок		15	15	0,16	0,04	12,0	45,5
7	Хлеб ржаной	40			2,0	0,40	17,0	81,10
	<b>Всего в обед</b>				<b>17,2</b>	<b>9,74</b>	<b>74,73</b>	<b>441,29</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>34,55</b>	<b>32,75</b>	<b>153,74</b>	<b>1080,01</b>

**7 день.  
Завтрак.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
1	<u>Жаркое по-домашнему</u>	150			12.65	14.64	35.05	272.76 17
	<u>Капуста тушеная</u>	100			3.7	3.6	63.0	
	Картофель		214	180				
	Лук		20	16				
	Морковь		20	16				
	Масло растительное		6	6				
	Соль иод.		3	3				
	Капуста тушенка		100	90				
			50	50				
2	Чай с лимоном	200			0,16	0,04	12,0	45,5
	Заварка		1	1	-	-	-	
	Сахарный песок		15	15	0,16	0,04	12,0	
	Лимон		10	10	0,09	0,01	0,30	
3	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,55	0,55	23,2	114,50
4	Банан	200	200	180	3,0	0,2	38,4	178,0
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>23.06</b>	<b>19.03</b>	<b>171.65</b>	<b>627.76</b>

**Обед.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
4	<u>Суп вермишелевый</u> <u>(картофель, лук, морковь,</u> <u>вермишель, масло</u> <u>растительное, мясо,</u> <u>соль)</u>	250			12.05	8.03	74.66	411.10
5	Сок 0.2( в индивидуальной упаковке)	200			3.8	5.9	37.4	209
6	Яйцо вареное	80			4.44	4.74	0.2	163.2
7	Хлеб ржаной	40			2,0	0,40	17,0	81,10
	<b>Всего в обед</b>				<b>22.29</b>	<b>19.07</b>	<b>129.26</b>	<b>672.49</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>45.35</b>	<b>38.1</b>	<b>300.91</b>	<b>1300.25</b>

**8 день.**  
**Завтрак.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
1	<u>Каша рисовая молочная</u>	200			5.03	7.43	39.16	247.8
	<u>Сахарный песок</u>		10	10	-	-	9.55	39.0
	<u>Рис</u>		35	35	2.2	0.31	24.88	114.1
	<u>Молоко</u>		200	200	2.8	3.2	4.7	58.0
	<u>Масло сливочное</u>		5	5	0.03	3.92	0.03	36.7
2	Компот	200			0,40	0,04	21,67	86,45
	Сухофрукты		15	15	0,24	-	9,67	40,95
	Сахарный песок		15	15	0,16	0,04	12,0	45,5
3	Хлеб пшеничный с сыром	50/20			8.19	6.45	23.2	210.8
4	Печенье	35	35	35	3,43	3,46	23,83	140
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>17.05</b>	<b>17.38</b>	<b>107.86</b>	<b>685.05</b>

**Обед.**

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
4	<u>Суп картофельный</u>	250			12,05	8,03	74,66	185.39
	Картофель		150	110	2.2	0,44	19,3	88,0
	Лук		10	8	0,22	-	0,80	4,10
	Морковь		10	8	0,09	-	0,57	2,70
	Масло растительное		3	3	-	2,82	-	26,19
	Мясо куры		50	40	8,48	3,20	0,24	64,4
5	Оладьи с повидлом (мука,молоко, дрожжи,яйцо,сахар,масло растительное, повидло)	150/30			10.1	15.3	38.1	390.0
6	Чай	200			0,16	0,04	12,0	45,5
	Заварка		1	1	-	-	-	-
	Сахарный песок		15	15	0,16	0,04	12,0	45,5
7	Хлеб ржаной	40			2,0	0,40	17,0	81,10
	<b>Всего в обед</b>				<b>24.31</b>	<b>23.77</b>	<b>141.76</b>	<b>701.99</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>41.36</b>	<b>41.15</b>	<b>249.62</b>	<b>1387.04</b>

## Завтрак. 9 день

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
1	<u>Рагу овощное с мясом</u> (картофель, капуста, лук, морковь, масло растительное, том, паста, мясо)	180			10.89	13.05	18.99	237.6
2	Чай с сахаром	200	200	200	0.16	0.04	12.0	45.5
3	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,55	0,55	23,2	114,50
4	Яблоко	200	200	200	0,8	0,8	19,6	90
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>15.4</b>	<b>14.44</b>	<b>73.79</b>	<b>487.6</b>

## Обед.

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
4	<u>Борщ со сметаной</u> (картофель, капуста, лук, морковь, мясо, масло растительное, соль, сметана)	250\15			11,66	9,26	17,3	202,17
5	<u>Макароны с сыром</u> (макароны, масло сливочное, сыр)	150/20			7.1	5.3	25.8	280.4
6	Сок яблочный	200			1,0	-	18,2	76
7	Хлеб ржаной	40			2,0	0,40	17,0	81,10
	<b>Всего в обед</b>				<b>21.76</b>	<b>14.96</b>	<b>78.73</b>	<b>639.67</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>37.16</b>	<b>29.4</b>	<b>152.52</b>	<b>1127.27</b>

## 10 ДЕНЬ ЗАВТРАК

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
1	Макароны с гуляшом (макароны, масло сливочное,мясо,мука, том. паста,соль,лук, морковь)	150/80			35.77	34.8	44.6	639.57
2	Кисель Кисель концентрат Сахарный песок	200	15 15	15 15	0.22	0.04	13.1	57.65
3	Бутерброд с маслом  Хлеб пшеничный Масло сливочное	50/10	59 10	50 10	3,61 3,55 0,06	8,39 0,55 7,84	23,26 23,2 0,06	187,9 114,5 73,40
4	Вафли	40	40	40	3,43	3,46	23,83	140,00
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>43.03</b>	<b>46.69</b>	<b>104.79</b>	<b>1025.12</b>

## Обед.

№	Наименование блюд и продуктов	Выход блюд	количество		Химический состав			Калорийность
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	
4	<u>Суп с лапшой</u>  (картофель,лапша,лук, морковь,масло растительное,соль, тушенка)	250			12,05	6,56	32,91	219,19
5	<u>Каша рисовая молочная</u> (рис,молоко,масло сливочное,сахар)	200			13	10.8	25.3	189.7
6	Сок 0.2	200			3.8	5.9	37.4	209
7	Хлеб ржаной	40			2,0	0,40	17,0	81,10
	<b>Всего в обед</b>				<b>22.86</b>	<b>23.66</b>	<b>112.61</b>	<b>698.99</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>65.89</b>	<b>70.35</b>	<b>217.4</b>	<b>1724.11</b>

