



Утверждаю  
 Директор МБОУ «Дубенская основная  
 общеобразовательная школа»  
 В.Н.Глухова  
 Приказ от 11.08.2022 года № 102

**Примерное меню на 10 дней (завтраки)  
 для обучающихся 5-9 классов  
 с ограниченными возможностями здоровья  
 МБОУ «Дубенская основная общеобразовательная школа»  
 Беляевского района Оренбургской области  
 в 2022-2023 учебном году**

*сезон осень-зима*

Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энерг етич еская ценно сть (ккал)	Витамины (мг) (А – мкг рет.экв)					Минеральные вещества (мг)								№ Реце птуры	
		Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	К	Ca	M g	P	Fe	I	S e		F
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 1</i>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0 1	0,0 5	39	0,1 5	0,1 1	122	13	132	5, 3	75	0,1 5	0	2, 1 8	0	54-13-2020

Каша вязкая молочная кукурузная	250	9	11,5	55	359,75	0,0 88	0,1 8	43, 25	0,0 88	0,6 5	419	21 4	146	2 9	148	1,3 5	6 1	9, 7 3	2 5	54-2к- 2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,0 1	0,3	0	0,0 4	0,7	20, 8	4,5	3, 8	7,2	0,7 3	0	0	0	54-2гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,13 5	0	0	0,09	212, 9	63,4 5	56,2 5	18 ,4 5	58,0 5	1,62	0	12 ,9 6	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,02 8	0	0	0	120	72,6	9,9	17 ,1	58,2	1,36	0, 96	1, 66	7, 2	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18</b>	<b>16,6</b>	<b>93,6</b>	<b>597,05</b>	<b>0,33 8</b>	<b>0,40 3</b>	<b>82,5 5</b>	<b>0,23 8</b>	<b>0,89</b>	<b>874, 6</b>	<b>383, 85</b>	<b>348, 65</b>	<b>73 ,6 5</b>	<b>346, 45</b>	<b>5,21</b>	<b>61 ,9 6</b>	<b>26 ,5</b>	<b>3 2, 2</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																				
Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром.
<b>Итого за День</b>	<b>740</b>	<b>18, 4</b>	<b>16,6</b>	<b>114,2</b>	<b>681,05</b>	<b>0,35 8</b>	<b>0,42 3</b>	<b>82,5 5</b>	<b>0,23 8</b>	<b>4,89</b>	<b>886, 6</b>	<b>623, 85</b>	<b>362, 65</b>	<b>81 ,6 5</b>	<b>360, 45</b>	<b>8,01</b>	<b>63 ,9 6</b>	<b>26 ,5</b>	<b>3 2, 2</b>	
<b>Неделя 1 День 2 ЗАВТРАК</b>																				
Макароны отварные	200	7	6,5	43,7	262,4	0,0 8	0,0 4	24, 5	0,1 2	0	198 ,7	71, 7	16	9, 6	54, 6	0,9 7	2 8	0, 0 8	1 6	54-1г-2020
Котлеты из курицы	100	19	4,3	13,3	168,7	0,0 7	0,0 8	6,2 9	0	0,6 3	210 ,67	22 9,3	29, 3	6 4	144	1,3 7	1 7 , 3	1 8, 4 , 7	1 0 2 7	54-5м- 2020
Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7	0,0 07	0	44, 8	0,0 14	0,9 4	4,2	49, 7	0,8 1	4 , 2	8,4	0,1 8	0 , 6 3	0, 1 5 1 5	3 , 1 5	54-3соус- 2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,0 1	0,3 8	0	1,1 6	1,3	30, 2	6,9	4, 6	8,5	0,7 7	0	0, 0 2	0, 7	54-3гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,13 5	0	0	0,09	212, 9	63,4 5	56,2 5	18 ,4 5	58,0 5	1,62	0	12 ,9 6	0	Пром.

Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>30,8</b>	<b>14,8</b>	<b>88,2</b>	<b>610,4</b>	<b>0,517</b>	<b>0,433</b>	<b>91,14</b>	<b>0,164</b>	<b>19,82</b>	<b>819,07</b>	<b>1486,92</b>	<b>168,16</b>	<b>155,02</b>	<b>417,15</b>	<b>7,02</b>	<b>65,6</b>	<b>34,9</b>	<b>18,42</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																				
Банан	200	3	0	44,8	191,2	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	44	Пром.
<b>Итого за 2 день</b>	<b>860</b>	<b>33,8</b>	<b>14,8</b>	<b>133</b>	<b>801,6</b>	<b>0,597</b>	<b>0,533</b>	<b>131,14</b>	<b>0,164</b>	<b>39,82</b>	<b>881,07</b>	<b>2182,92</b>	<b>184,16</b>	<b>239,02</b>	<b>473,15</b>	<b>8,22</b>	<b>65,6</b>	<b>36,9</b>	<b>64,2</b>	
<b>Неделя 1 День 3 ЗАВТРАК</b>																				
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,15	0,11	122	13	132	5,3	75	0,15	0	2,18	0	54-1з-2020
Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	8,4	10,8	38,4	283,9	0,26	0,21	48,25	0,15	0,63	424	409	174	79	291	2,5	6,25	1,8	1,02	54-10к-2020
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10	54-4ГН-2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18,8</b>	<b>17</b>	<b>79,2</b>	<b>545,3</b>	<b>0,52</b>	<b>0,493</b>	<b>94,15</b>	<b>0,3</b>	<b>1,13</b>	<b>898,9</b>	<b>639,35</b>	<b>429,15</b>	<b>129,75</b>	<b>528,25</b>	<b>6,4</b>	<b>66,71</b>	<b>35,06</b>	<b>119,7</b>	Пром.

<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																				
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	40	6	160	Пром.
<b>Итого за 3 день</b>	<b>740</b>	<b>19,6</b>	<b>17,8</b>	<b>98,8</b>	<b>634,1</b>	<b>0,58</b>	<b>0,533</b>	<b>104,15</b>	<b>0,3</b>	<b>21,13</b>	<b>950,9</b>	<b>1195,35</b>	<b>461,15</b>	<b>147,75</b>	<b>550,25</b>	<b>10,8</b>	<b>106,71</b>	<b>41,06</b>	<b>279,7</b>	
<b>Неделя 1 День 4 ЗАВТРАК</b>																				
Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,06	0,06	203,8	1,03	58,1	148	413	67,4	25,3	50,5	0,92	17,9	0,5	0	54-7з-2020
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,87	0,16	0,15	31,7	0,09	13,6	216	83,3	52	3,3	11	1,37	37	1,04	57,3	54-11г-2020
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1	0,09	0,12	56,3	0,28	0,27	162	344	110	46	226	0,78	141	1,7	587	54-11р-2020
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>675</b>	<b>28,6</b>	<b>18,86</b>	<b>79,9</b>	<b>604,4</b>	<b>0,54</b>	<b>0,503</b>	<b>112,46</b>	<b>0,44</b>	<b>25,19</b>	<b>760,7</b>	<b>1571,25</b>	<b>285,85</b>	<b>148,95</b>	<b>560,95</b>	<b>6,7</b>	<b>217,26</b>	<b>31,86</b>	<b>805,65</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																				
Йогурт питьевой 2,5%	200	6,8	5,1	11,1	116,3	0,06	0,26	46	0,06	3,2	90	246	218	26	170	0,2	18	4	40	Пром.

<b>Итого за 4 день</b>	<b>875</b>	<b>35,4</b>	<b>23,96</b>	<b>91</b>	<b>720,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,763</b>	<b>158,46</b>	<b>0,5</b>	<b>28,39</b>	<b>850,7</b>	<b>1817,25</b>	<b>503,85</b>	<b>174,95</b>	<b>730,95</b>	<b>6,9</b>	<b>235,26</b>	<b>35,86</b>	<b>845,65</b>	
<b>Неделя 1</b>																				
<b>День 5</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,8	0,05	0,05	1222	0,7	6,05	150	205	22,5	26	37,3	1,1	16,9	0,2	0	54-11з-2020
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,07	8,4	48	311,6	0,28	0,16	25,6	0,12	0	198,7	292	20	160	241,3	5,39	29,3	4,9	2,3	54-4г-2020
Котлеты из говядины	100	18,27	17,3	16,4	295,2	0,06	0,15	20,75	0,09	0,12	248	294,7	26,7	26	184	2,59	20	3,9	6,3	54-4м-2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,012	0,039	10,44	0,03	0,156	38,1	39,3	33	39	26,1	0,057	6,3	0,675	6,6	54-5соус-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	1,296	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,666	7,2	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>705</b>	<b>37,1</b>	<b>28,76</b>	<b>109,7</b>	<b>847,4</b>	<b>0,652</b>	<b>0,552</b>	<b>190,09</b>	<b>0,24</b>	<b>25,406</b>	<b>821,4</b>	<b>1072,85</b>	<b>164,35</b>	<b>249,95</b>	<b>601,55</b>	<b>12,647</b>	<b>58,56</b>	<b>24,285</b>	<b>116,4</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																				
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром.



Салат из отварной свеклы	80	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	0,02	0,9	0,12	3,04	105	182	26	15	29	0,9	16	0,5	0	54-13з-2020	
Макаронные изделия	200	7	6,5	43,7	262,4	0,08	0,04	24,5	0,12	0	198,7	71,7	16	9,6	54,6	0,97	28	0,8	1	54-1г-2020	
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	35	1,2	9	54-25м-2020	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,2	0,7	54-3гн-2020	
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	1,296	0	Пром.	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>27,56</b>	<b>13,26</b>	<b>89</b>	<b>586,2</b>	<b>0,43</b>	<b>0,293</b>	<b>443,88</b>	<b>0,14</b>	<b>27,55</b>	<b>784,9</b>	<b>736,95</b>	<b>126,09</b>	<b>124,75</b>	<b>318,05</b>	<b>6,62</b>	<b>65,96</b>	<b>27,32</b>	<b>138,9</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																					
Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,03	0,216	37	0,05	0,5	83,3	243	206	23	153	0,17	15	1,7	33	Пром.	
<b>Итого за 2 день</b>	<b>870</b>	<b>33,36</b>	<b>18,26</b>	<b>97,4</b>	<b>688</b>	<b>0,46</b>	<b>0,509</b>	<b>480,88</b>	<b>0,19</b>	<b>28,05</b>	<b>868,2</b>	<b>942,95</b>	<b>332,09</b>	<b>147,75</b>	<b>471,05</b>	<b>6,79</b>	<b>80,96</b>	<b>29,02</b>	<b>171,9</b>		
<b>Неделя 2 День 3 ЗАВТРАК</b>																					
Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,06	0,06	203,8	1,03	58,1	148	413	67,4	25,3	50,5	0,92	17,9	0,5	0	54-7з-2020	
Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	0,04	0,04	24,53	0,12	0	204	62,1	9,2	32	97,3	0,65	28	9,65	36	54-6г-2020	

Котлеты из курицы	100	19,1	4,2	13,3	168,7	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77	54-5м-2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,012	0,039	10,44	0,03	0,156	38,1	39,3	33	3,9	26,1	0,057	6,3	0,675	66	54-5соус-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>705</b>	<b>31,4</b>	<b>13,66</b>	<b>106</b>	<b>673,5</b>	<b>0,382</b>	<b>0,432</b>	<b>66,02</b>	<b>0,24</b>	<b>10,406</b>	<b>831,7</b>	<b>694,65</b>	<b>162,85</b>	<b>115,95</b>	<b>472,55</b>	<b>7,607</b>	<b>58,26</b>	<b>29,145</b>	<b>127,8</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																				
Банан	200	3	0	44,8	191,2	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	440	Пром.
<b>Итого за 3 день</b>	<b>905</b>	<b>34,4</b>	<b>13,66</b>	<b>150,8</b>	<b>864,7</b>	<b>0,462</b>	<b>0,532</b>	<b>106,02</b>	<b>0,24</b>	<b>30,406</b>	<b>893,7</b>	<b>1390,65</b>	<b>178,85</b>	<b>199,95</b>	<b>528,55</b>	<b>8,807</b>	<b>58,36</b>	<b>31,245</b>	<b>567,8</b>	
<b>Неделя 2 День 4 ЗАВТРАК</b>																				
Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,3	231,6	0,19	0,16	11,12	0	14,5	225	922,7	82,7	44	145	1,57	41	28	68	54-10г-2020
Котлета рыбная любительская**	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,08	0,13	29,5	0,46	0,94	189	316	51	44	189	1,05	12,2	13,6	494	54-14р-2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20	54-23гн-2020



Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,18	0,135	0	0	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.	
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>28,9</b>	<b>17,2</b>	<b>86</b>	<b>613,8</b>	<b>0,58</b>	<b>0,601</b>	<b>319,42</b>	<b>0,46</b>	<b>16,05</b>	<b>865,85</b>	<b>1608,15</b>	<b>317,45</b>	<b>165,95</b>	<b>596,05</b>	<b>7,54</b>	<b>17,36</b>	<b>3,308</b>	<b>594</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																					
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	40	6	160	Пром.	
<b>Итого за 4 день</b>	<b>800</b>	<b>29,7</b>	<b>18</b>	<b>105,6</b>	<b>702,6</b>	<b>0,64</b>	<b>0,641</b>	<b>329,42</b>	<b>0,46</b>	<b>36,05</b>	<b>917,85</b>	<b>2164,15</b>	<b>349,45</b>	<b>183,95</b>	<b>618,05</b>	<b>11,94</b>	<b>21,36</b>	<b>3,908</b>	<b>754</b>		
<b>Неделя 2 День 5 ЗАВТРАК</b>																					
Джем фруктовый**	20	0,1	0	7,2	29	0,002	0,004	10	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,08	0	0	0	Пром.	
Каша «Дружба»	250	6,25	7,25	30,13	211,13	0,09	0,15	34	0,09	0,66	420	196,25	145	33,75	155	0,66	6,5	5,15	38,5	54-16к-2020	
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10	54-4ГН-2020	
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>13,05</b>	<b>9,05</b>	<b>76,43</b>	<b>439,23</b>	<b>0,202</b>	<b>0,27</b>	<b>50,9</b>	<b>0,09</b>	<b>1,44</b>	<b>640,4</b>	<b>429,95</b>	<b>220,9</b>	<b>163,05</b>	<b>301,6</b>	<b>3,74</b>	<b>68,6</b>	<b>8,75</b>	<b>60,75</b>		

<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																				
<i>Сок яблочный</i>	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром.
<b>Итого за 5 день</b>	<b>740</b>	<b>14,05</b>	<b>9,25</b>	<b>96,63</b>	<b>525,83</b>	<b>0,22</b>	<b>0,29</b>	<b>50,9</b>	<b>0,09</b>	<b>5,44</b>	<b>652,4</b>	<b>669,95</b>	<b>234,9</b>	<b>17,05</b>	<b>315,6</b>	<b>6,54</b>	<b>70,6</b>	<b>8,75</b>	<b>60,75</b>	
<b>Средние показатели за ЗАВТРАКИ</b>	617,5	26,26	19,97	89,61	643,8	0,469	0,454	15,138	0,244	12,96	810,29	92,721	26,141	1,4601	46,267	6,97	9,044	2,75	22,705	
<b>Средние показатели за ДЕНЬ</b>	817,5	28,6	21,27	112,5	756,2	0,518	0,54	17,068	0,255	24,53	849,22	13,5041	32,08	1,7551	51,697	9,41	1,0636	3,332	42,503	

*Джем фруктовый\*\** - допускается выдача иных фруктовых джемов;

*Овощи свежие в нарезке, горошек зеленый\*\*\** - допускается выдача иных овощей