

Утверждено  
 Директор МБОУ «Жигинская СОШ»  
 Г.И. Гигина В.И.  
 Приказ от 28.08.2023 № 90



**Примерное десятидневное  
 меню завтраков для обучающихся с ОВЗ  
 МБОУ "Жигинская средняя общеобразовательная школа имени В.С.Камышникова" Первомайского района  
 на 2023/2024 учебный год**

1	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции с 7 до 11 лет, 1-4кл ц	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>I день - завтрак</b>														
82	борщ с капуст и картоф. со смет с мясом	250/10	6.4	10.03	11.55	171.04		16.0				61.3		27.0	1.68
	иогурт	225	10	6.4	7	136	2.7	0.7	24	0.5	12	-	3.8	0.6	
	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.24	21.39	94.8	0.1	0	0	0	23	84	33	1.9	
3	Батон с сыром	20	3.48	4.43	0.00	54.60	0.0	0.11	39	0.2	132	0	5.25	0.15	
	яблоко	60	0.86	3.65	5.02	56.34					16		23	0.79	
874	кисель+ «с» витам	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0	0	0	0	18	4,29	0	0,20	

			0	20	35	644,78								
	<b>2 день- завтрак</b>													
304	Плов из мяса говядины	250	20,3	17	35,69	360	0,08	1,26	60	0	56	250	59	2,74
377	Чай с сахаром , с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,4	6,00	0	0	14,2	0	2,4	0,36	0
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	21,39	94,8	0,16	0	0	0	23	84	33	1,9
	масло сливочное(порц)	10	0,00	8,20	0,10	75,00			59		1			
						592,2								
	<b>3 день - завтрак</b>													
182	каша пшенная молочная с маслом	200	7,51	11,72	37,05	235	0,09	0,57	0	0	138,1		47,6	1,23
943	чай	200	0,20	0,00	14,00	56,85	0	0,09	0	0	6	0	0	0,40
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	21,39	94,8	0,16	0	0	0	23	84	33	1,9
1	бутерброд хлеб с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161,30	0,04	0	0	0	10,4	0	0	3,12
	яблоко свеж.	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,03	10			15			2,2
						618,25								
	<b>4 день</b>													
291	Запеканка картофельная с мясом	200	18,9	17,1	42,6	423,94	0,3	55,2			42,9			17,1
355	Соус сметано- томатный	50	0,8	1,8	3,9	34,5							10,6	0,1
397	Какао с молоком	200	52,9	25,3	45	70,8	43,8	1,3			122,9	-		0,5
	фрукты свеж.	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,03	10			15			2,2
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	21,39	94,8	0,16	0	0	0	23	84	33	1,9
	масло сливочное(порц)	10	0,00	8,20	0,10	75,00			59		1			
						769,34								
	<b>5 день</b>													
277	Гуляш из отв. мяса	100	15,9	18,1	5,5	272,24		5,2			2,9			2,5

205	Макаронные изделия отвар.	200	4,4	4,6	28,2	174,27	0,1				8,2			0,6
	Огурец свежий в нарезке		0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8			
	фрукты свеж.	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,03	10			15			2,2
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	21,39	94,8	0,16	0	0	0	23	84	33	1,9
	Чай с/с	200	0,20	0,05	14,00	56,85	0	0,09	0	0	6	0	0	0,40
	масло сливочное(порц)	10	0,00	8,20	0,10	75,00			59		1			
						<b>751,96</b>								
	<b>6 день</b>													
229	рыба туш. с овощами	150	9,75	4,95	3,8	105	0	3,73	0	0	39,07	0	48,5	0,85
128	картофельн. пюре	200	4,34	12,82	25,18	202		24,92			58,32		38,3	1,44
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161,30	0,04	0	0	0	10,4	0	0	3,12
	Хлеб пшеничный	<b>2-50</b>	2,07	0,24	21,39	94,8	0	0	0	23	84	33	1,9	<b>2-50</b>
	Сок фруктовый	200	0,2	0,05	14,00	56,85	0	0,09	0	0	6	0	0	0,40
						<b>619,95</b>								
	<b>7 день - завтрак</b>													
510	котлеты рыбные	100	9,4	4,40	11,20	153	0,08	0,3			48			0,9
378	перловая каша	150	2,97	2,79	20,65	123,60	0,02			12,83	92,76	328	129	0,57
380	коф.напиток на.молоке	200	2,91	1,99	20,92	113,40		0,38			128,78		12,8	0,078
	фрукты свеж.	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,03	10			15			2,2
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	21,39	94,8	0,16	0	0	0	23	84	33	1,9
	иогурт	225	10	6,4	7	136	2,7	0,7	24	0,5	12	-	3,8	0,6
						<b>691,1</b>								
	<b>8 день - завтрак</b>													
102	суп карт. с горох с фрикад.	180	5,5	6,2	40,8	241,6	0	0,5	24,3	0,2	114,7	142,9	32,7	0,5

349	компот+ «с» витам	10	2,3	3	0	35,8	0	0,1	26	0,1	22	54	3,5	0,1
1	бутерброд хлеб с маслом	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15	0	141,3	114,8	30	1,7
	сыр	30	2,07	0,24	21,39	94,8	0,16	0	0	0	23	84	33	1,9
	фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,03	10			15			2,2
						566,2								
	<b>9 день</b>													
637	отварная курица	100	16,88	10,88	0,00	165,00	0,09	4,3			52			2,69
202	макаронь отварн.	150	5,46	5,79	30,45	195,7		0	0	0	12,14		8,14	0,81
	Огурец свежий в нарезке		0,5	0,1	1,5	8,5	0	6	0	0,1	13,8			
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,24	21,39	94,8	0,16	0	0	0	23	84	33	1,9
	апельсин		0,12	0,94	11,75	47	2,7	67	0,9	1,3	3,4	-	3,3	1,7
943	Чай с/с	200	0,20	0,05	14,00	56,85	0	0,09	0	0	6	0	0	0,40
						647								
	<b>10 день</b>													
279	тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,90	253	0,07	1,13	51		57	141	29	1,27
128	картофельн. пюре	150-200	4,34	12,82	25,18	202		24,92			58,32		38,3	1,44
377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2		2,4	0,36
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	94,8	0,16	0	0	0	23	84	33	1,9
52	свекла отварная	150	0,86	3,65	5,02	56,34					16		23	0,79
						668,14								