

УТВЕРЖДАЮ: директор ООО «АСТРЕЯ»

Загирная С.В.

Директор МАОУ СОШ №1

Вигелина Н.В.

Директор МАОУ СОШ №7

Лепетина Н.В.

Директор МАОУ СОШ №9

Алексеев С.О.

Директор МАОУ СОШ №4

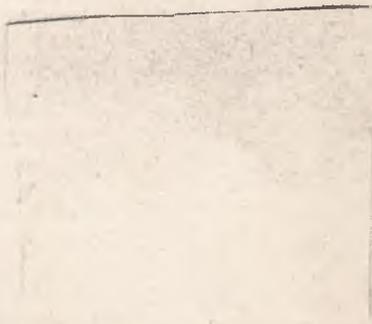
Андреева С.П.

**ООО «АСТРЕЯ»**

Примерное десятидневное меню  
для обучающихся  
в школьных учреждениях

2023-2024 г.

Примерное десятидневное меню  
для ОВЗ начальной школы



Завтрак понедельник	Порец	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P
Макаронь отварные (макар., соль, масло слив.)	415	150/5	9.99	4.47	68.75	360.82	-	0.04	0.02	-	-	3.24	-	-
осиска с соусом (сосиска, лук, томат, мука, соль, сах., масло слив.)	378	80/20	10.8	22.4	4.2	259.0	-	-	0.13	0.02	43.0	16.3	-	-
ай с сахаром (чай зав., сахар, сок)	943	200	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.062	3.0	5.8	2.25	2.47
утерброд с маслом (батон, масло слив.)	591	30/15	7.9	0.8	52.0	249.0	0.02	0.22	0.001	-	-	0.38	0.26	1.3
Итого		500	28.89	27.67	139.95	931.82	0.02	0.26	0.154	0.082	46.0	25.72	2.51	3.77

Завтрак вторник	Порец	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P
отлета мясная (курица, лук, батон, соль, масло под.)	510	80/20	9.37	11.98	16.87	210.86	0.01	0.07	0.15	3.96	1.2	13.73	21.7	16.19
реча с соусом (картофель, лук, томат, мука, масло под.)	378	150/10	3.12	6.11	15.92	127.22	0.02	0.14	0.07	1.64	-	9.49	90.18	135.1
улочка ванильная (мак., молоко, дрожжи, маргарин, сах.)	590	60	4.2	4.8	27.0	170.0	-	0.14	0.08	-	-	22.4	-	-
ай с сахаром (чай зав., сахар, песок)	943	200	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47
леб		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004
Итого		560	22.99	23.99	112.19	758.08	0.031	0.351	0.305	5.621	4.204	51.429	114.13	154.06

Завтрак среда	Порец	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P
аша (молоко, крупа, соль, сах., масло слив.)	390	200/5	3.19	3.55	14.34	101.17	0.26	0.1	0.2	0.44	0.9	180.6	36.54	184
атрушка с овидлом (мука, молоко, дрожжи, марг., сахар)	591	70	6.5	4.2	57.1	294.0	-	0.11	0.17	-	0.06	72.57	-	-
ай с сахаром (чай зав., сахар)	943	200	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47
леб		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004
Итого		515	15.99	8.85	123.84	645.17	0.261	0.211	0.345	0.461	3.96	258.98	38.79	186.47

Завтрак четверг	Порец	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P
апушта тушенная (капуста, морковь, томат, соль, сах., масло слив.)	315	150	2.8	19.5	6.2	129.0	0.02	0.03	0.04	0.69	11.3	59.3	24.13	46.64
ефтели мясные (свинина, лук, рис, соль)	619	80	9.8	22.2	3.2	201.1	-	-	0.13	-	43.0	16.3	-	-
леб		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004
ай с сахаром (чай зав., сахар)	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47
Итого		520	23.1	47.6	88.8	750.1	0.021	0.171	0.255	0.711	57.304	103.89	26.38	49.11

Завтрак пятница	Порец	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P
лины с творогом (мука, творог, яйца, сах., масло слив.)	1044	60	8.7	7.5	60.6	439.0	0.13	0.12	0.15	0.19	0.26	123.54	13.36	82.01
ай с сахаром (чай зав., сахар)	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47
Макаронь с сыром (макар., сыр, масло слив.)	421	170/20	14.35	6.67	18.95	141.55	-	0.03	0.05	-	0.09	69.73	-	-
Итого		500	23.25	14.17	94.55	643.55	0.13	0.15	0.203	0.21	3.35	199.07	15.61	84.48

Завтрак понедельник	№р	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральн вещества, м	
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg
Каша молоч. крупяни <small>молоко, яч. пшено, сах, масло сли</small>	390	200/5	3.19	3.55	14.34	101.17	0.26	0.1	0.2	0.44	0.9	180.6	36.54
Фрукты		100	6.5	4.2	57.1	294.0	-	0.11	0.17	-	0.06	72.57	-
чай с сахаром <small>(чай зав, сахар)</small>	943	200	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25
леб		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001
Итого		545	15.99	8.85	123.84	645.17	0.261	0.211	0.345	0.461	3.96	258.98	88.79
Завтрак вторник	№р	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минерал вещест	
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg
Драники мясные <small>(сеянка, яйцо, сыр, соль)</small>	592	80	9.37	11.98	16.87	210.86	0.01	0.07	0.15	3.96	1.2	13.73	21.7
Юре	410	150	3.1	12.0	37.2	105.0	0.06	0.07	7.02	0.64	2.09	36.72	15.56
аргофельное <small>(картоф, сливк, масло сли, соль)</small>		40	4.2	4.8	27.0	170.0	-	0.14	0.08	-	-	22.4	-
чурчик сол. в нарезке		40	4.2	4.8	27.0	170.0	-	0.14	0.08	-	-	22.4	-
чай фруктовый <small>(чай фрукт, сахар)</small>	944	200	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25
леб		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001
Итого		510	22.97	29.88	133.47	735.86	0.071	0.281	7.25	4.62	6.94	78.66	39.51
Завтрак среда	№р	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минера вещест	
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg
каша молоч.	390	200/510	3.19	3.55	14.34	101.17	0.26	0.1	0.2	0.44	0.9	180.6	36.54
дриник к чаю		50	6.5	4.2	57.1	294.0	-	0.11	0.17	-	0.06	72.57	-
чай с сахаром <small>(чай зав, сахар)</small>	943	200	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25
леб		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001
Итого		500	15.99	8.85	123.84	645.17	0.261	0.211	0.345	0.461	3.96	258.98	88.79
Завтрак четверг	№р	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минера вещест	
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg
лов с курицей <small>(курица, рис, лук, морковь, соль)</small>	601	200	17	18.3	38.4	281	-	0.1	0.2	-	1.9	30.8	57.7
люшка маювилли <small>(маювилли, сахар, сливк)</small>	590	60	4.2	4.8	27.0	170.0	-	0.14	0.08	-	-	22.4	-
леб		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001
чай с сахаром <small>(чай зав, сахар)</small>	943	200	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25
Итого		500	27.5	24.2	117.5	701	0.001	0.241	0.285	0.021	-	-	-
Завтрак пятница	№р	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минер вещест	
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg
апеканка	421	200/20	16.93	11.96	22.13	364.0	0.1	0.04	0.25	0.39	0.27	146.93	20.2
зорожинка <small>(заворог, яйцо, манн, шоколад, сахар, сливк)</small>		30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
чай с сахаром <small>(чай зав, сахар)</small>	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.002	3.0	5.8	2.25
атон		30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		500	17.13	11.96	37.13	427.0	0.1	0.04	0.253	0.392	3.27	152.73	22.45

Обед понеделник	№р	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe
Суп- лапша (свинина, карт, лук, морк, мак, изд, масло под)	187	200	3.73	3.67	3.86	63.07	-	0.24	0.32	-	9.32	5.1	-	-	0.2
Плов с курицей (кура, рис, морк, лук, масло п)	601	180	17	18.3	38.4	281	-	0.1	0.2	-	1.9	30.8	57.68	-	2.6
Компот из сух/фр (сух фрукты, сахар, лим. К-та)	868	200	0.08	-	21.82	88.0	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.1
Хлеб		40	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.0
Итого		620	33.01	24.17	138.5	806	0.001	0.351	0.542	0.301	11.62	56.48	69.16	14.60	3.2

Обед Вторник	№р	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества,			
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe
Щи свеж. кап (кура, капуста, карт, морк, лук, масло под)	187	200	1.4	3.5	5.1	158.6	0.01	0.03	0.02	0.03 6	9.87	25.9	10.8	21.5 6	0.1
Греча отварн (греча, соль)	187	160	3.12	6.11	15.92	127.2	0.02	0.14	0.07	1.64	-	9.49	90.18	135. 1	0.1
Гуляш свинин (свинина, лук, морк, томат, мука)	510	80/25	16.5	6.7	3.1	239	-	0.1	0.1	-	0.5	16.7	-	-	0.1
С-т из капуст (капуста бел, морк, масло, соль, свк)	79	50	2.6	5.1	3.1	73	0.003	0.03	0.04	0.7	45	48	0.17	31	0.1
Чай с сахаром (чай зав, сахар)	943	200	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.5 7	11.48	14.6	0.1
Хлеб		40	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.00 1	0.004	0.00 9	0.001	0.00 4	0.0
Итого		755	35.9	23.61	123.8	1061	0.034	0.311	0.252	3.00 1	55.77	120. 7	112.7	202. 3	0.1

Обед среда	№р	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	
Суп горохов (свинина, горох, карт, лук, морк, масло под, соль)	119	200	4.4	2.4	8.9	166	-	0.06	0.03	-	2.53	20.11	-	-	0.1
Пюре картоф (карт, масло, соль, масло гр)	410	160	3.1	12	37.2	105	0.06	0.07	7.02	0.64	2.09	36.72	15.56	54.67	0.1
Рыба запеч (филе сайды, соль мука)	508	80	16	7	8	262.2	-	0.1	0.2	-	0.4	39.8	-	210.1	0.1
Чай фруктовый (чай фруктовый)	943	200	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.1
Хлеб		680	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.00 1	0.004	0.009	0.001	0.004	0.0
Итого			35.78	23.6	150.7 2	995.2	0.061	0.331	7.272	0.94 1	5.224	117.3	27.04	279.4	0.1

Обед Четверг	№р	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн.	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		Ккал	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р
Борщ со С.кап(кура, кал, карт, морк, лук, свек, томат, масло)	170	200	4.9	7.44	11.88	134	0.01	0.03	3.35	0.44	4	29.57	12.39	63.6 1	0.
Макар/масл(м ак п/д, соль, масло сл)	415	150/5	9.99	4.47	68.75	360.8	-	0.04	0.02	-	-	3.24	-	-	0.
Поджарка мяс из фарша( фарш кури, Лук, томат, мука, масло)	591	80/20	10.4	16.1	2.6	285	0.06	0.12	2.27	-	-	13.6	20.62	125. 6	1
С-т из морков(морк, масло, соль, свк)	78	50	1.3	5.1	6.9	80	0.183	0.06	0.07	1	5	27	38	55	0
Компот п/я	859	200	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0
Хлеб		40	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.00 4	0
Итого		745	38.87	35.31	186.8	1272	0.254	0.351	5.732	1.741	9.404	94	82.5	258. 9	3

Обед Пятница	№р	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн.	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг			
			Бел ки	Жиры	Углев.		Ккал	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р
Суп рисовый(свин, карт, рис, морк, лук, масло п)	220	200	2.7	2.1	91	106	-	0.08	0.02	-	7.12	6.84	-	-	0
Греча с масл(греча, соль, масло сл)	378	150/10	3.12	6.11	15.92	127.2	0.02	0.14	0.07	1.64	-	9.49	90.18	135. 1	2
Поджар.кур(ф иле кури, Лук, томат мука, масло п/д)	591	80/20	20.8 2	11.18	15.2	244.5	-	0.04	0.03	-	1.5	10.41	0.83	-	0
Чай с лимоном(чай зав, сахар лимон)	944	200/5	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0
Хлеб		80	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.00 4	0
Итого			38.9 2	21.59	218.7	939.7	0.021	0.361	0.142	1.941	9.024	47.32	102.5	149. 7	0

\*\*\* Все первые блюда готовятся на мясном бульоне.

Обед Понедельник	№р	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн.	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углев.		Ккал	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P
Суп с мак. изд (кура, карт, морк, лук, мак изд, масло под)	178	200	3.73	3.67	3.86	63.07	-	0.24	0.32	-	9.32	5.1	-	-	0.2
Плов со свин (свин, рис, морк, лук, масло под)	601	180	19.11	20.53	51.8	486.0	-	0.2	0.2	-	0.5	10.7	-	-	1.1
Компот сук/ф (сук, фрук, сахар, лим. к-та)	868	200	0.08	-	21.82	88.0	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.3
Хлеб		40	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.01
Итого		620	35.12	26.4	152.3	1011	0.001	0.451	0.542	0.301	10.22	36.38	11.48	14.60	1.6

Обед Вторник	№р	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн.	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углев.		Ккал	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P
Щи свеж. кап (свинин кап, карт, морк, лук)	187	200	1.4	3.5	5.1	158.6	0.01	0.03	0.02	0.036	9.87	25.9	10.8	21.56	0.31
Жаркое с гов (говяд, карт, морк, лук, масло под)	590	200	11.4	19.8	1.2	325	0.02	0.07	0.08	2	3.94	17.49	24.43	101.2	1.52
С-т из капуст (калуста, морк, сол, соль, масло)	779	50	2.6	5.1	3.1	73	0.003	0.03	0.04	0.7	45	48	0.17	31	0.6
Чай с сахаром (чай сахар)	943	200	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34
Хлеб		40	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.01
Итого		690	27.14	30.6	131.5	1019	0.034	0.114	0.162	2.731	59.21	112	46.88	168.4	2.77

Обед среда	№р	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн.	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углев.		Ккал	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P
Борщ со с. кап (кура, капуста, свек, карт, морк, лук, травы, масло)	170	200	4.9	7.44	11.88	134	0.01	0.03	3.35	0.44	4	29.57	12.39	63.61	0.44
Макар/маслм ак изд (масло сл, соль)	413	150 /5	9.99	4.47	68.75	360.8	-	0.04	0.02	-	-	3.24	-	-	0.74
Биточки мясн (свинина, кура, лук, батон, соль, масло)	510	80	10.4	16.1	2.6	235	0.06	0.12	2.27	-	-	13.6	20.62	125.6	1.02
Компот п/я (компотная смесь, сахар)	859	200	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34
Хлеб		40	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.01
Итого		675	37.57	30.21	178.9	1192	0.071	0.291	5.662	0.741	4.404	67	44.5	203.8	2.54

* Обед Четверг	№р	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	К
Суп гороховый <small>свинина, горох, Карп, морк, лук, масло</small>	119	200	4.4	2.4	8.9	166	-	0.06	0.03	-	2.53	20.11	-	-	0
Рис отварной <small>кр.рис, соль, масло сл</small>	379	160 /5	10.3	4.7	16.8	130.1	-	0.02	0.01	-	-	1.61	-	-	0
С-т из морков <small>морк, соль, сах, масло подл</small>	77	50	1.3	5.1	6.9	80	0.183	0.06	0.07	1	5	27	38	55	0
Кура зап. сливоч. соусе <small>кура, смет, соль, л</small>	590	80/ 20	11.2	7.6	1.1	187.4	-	0.07	0.13	-	0.4	87.83	-	-	1
Напиток П/Я <small>сок, фрукт, сахар</small>	101 0	200	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0
Хлеб		40	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.00 1	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0
Итого		755	39.48	22	130.3	1026	0.184	0.22 1	0.262	1.301	8.134	157.1	49.48	69.6	0

Обед Пятница	№р	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	К
Суп с круп.изд <small>кура, рис, морк, лук, мас</small>	220	200	2.7	2.1	91	106	-	0.08	0.02	-	7.12	6.84	-	-	0
Греча с масл <small>греча, масло, сл, уксус</small>	378	150 /5	3.12	6.11	15.92	127.2 285	0.02	0.14	0.07	1.64	-	9.49	90.18	135.1	0
Котлета куриная <small>кура, батон, соль</small>	512	80	10.4	16.1	2.6		0.06	0.12	2.27	-	-	13.6	20.62	125.6	0
Компот с.ф	868	200	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0
Хлеб		40	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.00 1	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0
Итого		675	28.5	26.51	206.1	930.2	0.081	0.35 1	2.382	1.941	7.524	50.51	122.3	275.3	0

\*\*\* Возможны изменения меню, в связи с форс-мажорными обстоятельствами, соотв. требованиям СанПИН.