

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.



**ООО «АСТРЕЯ»**

Примерное десятидневное меню  
для обучающихся  
в школьных учреждениях

2022-2023 г.

Примерное десятидневное меню  
для ОВЗ начальной школы

2022-2023гг.

автрак понеделник	№р	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
Каша молоч. крупяная (молоко, крупяно, сах., масло сл.)	390	200	3.19	3.55	14.34	101.17	0.26	0.1	0.2	0.44	0.9	180.6	36.54	184	0.72
Зульцы		100	6.5	4.2	57.1	294.0	-	0.11	0.17	-	0.06	72.57	-	-	1.29
Чай 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	0.27
Бисквит		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	0.005
Итого		590	15.99	8.85	123.84	645.17	0.261	0.211	0.345	0.461	3.96	258.98	38.79	186.47	2.28
Завтрак вторник	№р	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
Салат мясной (свинина, лук, соль)	592	90	9.37	11.98	16.87	210.86	0.01	0.07	0.15	3.96	1.2	13.73	21.7	16.19	2.56
Сыр	410	160	3.1	12.0	37.2	105.0	0.06	0.07	7.02	0.64	2.09	36.72	15.56	54.67	0.49
Пюре картофельное (картофель, масло сл, соль)		50	4.2	4.8	27.0	170.0	-	0.14	0.08	-	-	22.4	-	-	1.4
Чай фруктовый (чай фрукт.)	944	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47	0.27
Бисквит		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	0.005
Итого		590	22.97	29.88	133.47	735.86	0.071	0.281	7.25	4.62	6.94	78.66	39.51	73.69	4.72
Завтрак среда	№р	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
Каша молоч.	390	200	3.19	3.55	14.34	101.17	0.26	0.1	0.2	0.44	0.9	180.6	36.54	184	0.72
Уплетенный (молоко, крупяно, сах., масло сл.)		100	6.5	4.2	57.1	294.0	-	0.11	0.17	-	0.06	72.57	-	-	1.29
Чай 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	0.27
Бисквит		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	0.005
Итого		540	15.99	8.85	123.84	645.17	0.261	0.211	0.345	0.461	3.96	258.98	38.79	186.47	2.28
Завтрак четверг	№р	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
Омлет с курицей (курица, рис, лук, масло подж.)	601	200	17	18.3	38.4	281	-	0.1	0.2	-	1.9	30.8	57.7	-	2.6
Пюре маковая (мака, масло, дрожжи, манг., сахар, ману.)	590	50	4.2	4.8	27.0	170.0	-	0.14	0.08	-	-	22.4	-	-	1.4
Бисквит		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	0.005
Чай 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	0.27
Итого		540	27.5	24.2	117.5	701	0.001	0.241	0.285	0.021	-	-	-	-	-
Завтрак пятница	№р	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
Булочка	421	200	16.93	11.96	22.13	304.0	0.1	0.04	0.25	0.39	0.27	146.93	20.2	191.43	0.59
Булочка (творог, крупяно, сах., слив., молоко)		100	8.46	5.98	11.06	152.0	0.05	0.02	0.12	0.19	0.13	73.46	10.1	95.71	0.29
Чай с сахаром (чай зав. сахар)	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.002	3.0	5.8	2.25	2.47	0.27
Булочка		50	4.23	2.99	5.53	76.0	0.02	0.01	0.06	0.09	0.06	36.73	5.05	47.36	0.14
Итого		500	17.13	11.96	37.13	427.0	0.1	0.04	0.253	0.392	3.27	152.73	22.45	93.9	0.86

для детей 12-17 лет

Завтрак	№	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
булочки отварные		180	9.99	4.47	68.75	360.82	-	0.04	0.02	-	-	3.24	-	-	0.0
уляш из фарша кури		100	10.8	22.4	4.2	259.0	-	-	0.13	0.02	43.0	16.3	-	-	0.0
ай с сахаром		250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.062	3.0	5.8	2.25	2.47	0.0
леб		60	7.9	0.8	52.0	249.0	0.02	0.22	0.001	-	-	0.38	0.26	1.3	0.02
того		590	28.8	27.6	137.95	931.62	0.02	0.26	0.154	0.082	46.0	25.72	2.51	3.77	1.9

Завтрак	№	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
булочки ванильные	819	100	9.17	11.98	10.87	210.86	0.01	0.07	0.15	3.96	1.2	13.73	21.7	16.19	2.0
булочки с сахаром	575	180	11.2	1.1	15.0	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
булочки с сахаром	510	50	4.2	0.8	37.4	170.0	-	0.14	0.08	-	-	22.4	-	-	1.4
булочки с сахаром	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47	0.0
леб		70	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
того		650	22.99	23.99	112.19	758.08	0.031	0.351	0.305	5.621	4.204	51.429	114.13	154.06	7.20

Завтрак	№	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
булочки с сахаром	390	200	3.19	3.55	15.34	101.17	0.26	0.1	0.2	0.44	0.9	180.6	36.54	184	0.7
булочки с сахаром	942	250	0.2	-	15.0	63.0	-	0.11	0.17	-	0.06	72.57	-	-	1.2
леб		70	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
того		650	15.99	4.65	47.84	349.17	0.261	0.211	0.345	0.461	3.96	258.98	38.79	186.47	2.22

Завтрак	№	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
булочки с сахаром	410	180	2.2	3.55	15.34	101.17	0.02	0.03	0.04	0.69	11.3	59.3	24.13	46.64	0.8
булочки с сахаром	580	100	9.8	22.2	3.2	201.1	-	-	0.13	-	43.0	16.3	-	-	0.9
булочки с сахаром	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	0.14	0.08	-	-	22.4	-	-	1.4
леб		60	4.2	0.8	37.4	170.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
того		590	23.1	27.3	88.8	750.1	0.021	0.171	0.255	0.711	57.304	103.89	26.38	49.11	3.415

Завтрак	№	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
булочки с сахаром	104	80	3.7	7.5	60.6	439.0	0.13	0.12	0.15	0.19	0.26	123.54	13.36	82.01	1.24
булочки с сахаром	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47	0.2
леб	421	200/20	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47	0.2
того		650	4.1	7.5	90.6	565.0	0.13	0.12	0.15	0.21	3.36	199.67	15.61	84.48	1.77

Обед Понедельник	№ рец	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
Суп- лапша <small>(свин. мак пш. карт. мор. лук. масло)</small>	167	250	3.73	3.67	3.86	63.07	-	0.24	0.32	-	9.32	5.1	-	-	0.2
Плов с курицей <small>(кура. рик. мор. лук. масло)</small>	601	250	17	18.3	38.4	281	-	0.1	0.2	-	1.9	30.8	57.68	-	2.6
Компот из сух/фр <small>(сух. фр. сах. лим. к-та)</small>	868	250	0.08	-	21.82	88.0	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34
Хлеб		80	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Итого		830	33.01	24.17	138.5	806	0.001	0.351	0.542	0.301	11.62	56.48	69.16	14.60	3.145

Обед Вторник	№ рец	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
Щи свеж. кап <small>(кура. ка пш. карт. лук. мор. масло)</small>	187	250	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
Греча отв <small>(греча. соль)</small>	378	180	3.12	6.11	15.92	127.2	0.02	0.14	0.07	1.64	-	9.49	90.18	135.1	3.03
Гуляш мясной <small>(свинина. л. л. мор. томат. мука. масл.)</small>	592	100	16.5	6.7	3.1	239	-	0.1	0.1	-	0.5	16.7	-	-	2.3
С-т из капусты <small>(кап. мор. с. ль. сах. масло)</small>	79	100	2.6	5.1	3.1	73	0.003	0.03	0.04	0.7	45	48	0.17	31	0.6
Компот п/я <small>(ком. месь. сах.)</small>	859	250	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34
Хлеб		80	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Итого		960	35.9	23.6	123.8	1061	0.034	0.311	0.252	3.001	55.77	120.7	112.7	202.3	6.585

Обед Среда	№ рец	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
Суп горохов <small>(свин. горо. ш. карт. мор. лук. масло)</small>	119	250	4.4	2.4	8.9	166	-	0.06	0.03	-	2.53	20.11	-	-	0.72
Пюре картоф <small>(карт. мор. лук. л. масло. сл. соль)</small>	410	180	3.1	12	37.2	105	0.06	0.07	7.02	0.64	2.09	36.72	15.56	54.67	0.49
Рыба запеч <small>(филе сайды. соль. спекал)</small>	502	100	16	7	8	262.2	-	0.1	0.2	-	0.4	39.8	-	210.1	0.8
Чай фруктовый <small>(чай фр. сах. лим.)</small>	944	250	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34
Хлеб		80	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Итого		840	35.78	23.6	150.7	995.2	0.061	0.331	7.272	0.941	5.224	117.3	27.04	279.4	2.355

Обед Четверг	№ рец	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
Борщ со с. кап <small>(свин. свек. кап. карт. мор. лук. томат. мас)</small>	170	250	4.9	7.44	11.88	134	0.01	0.03	3.35	0.44	4	29.57	12.39	63.61	0.44

Обед Четверг	№р	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн.	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углев.		Ккал	А	В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P
Борщ со С.кап (кура, кап, 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	63.61	0.44
Макар/масл (макар, соль, масло сл)	415	160	9.99	4.47	68.75	360.8	-	0.04	0.02	-	-	3.24	-	-	0.74
Поджарка мяс из фарша (фарш кури, лу, томат, мука, масло)	591	90	10.4	16.1	2.6	285	0.06	0.12	2.27	-	-	13.6	20.62	125.6	1.02
С-т из морков (морк, масло, соль, бак)	78	60	1.3	5.1	6.9	80	0.183	0.06	0.07	1	5	27	38	55	0.7
Компот п/я	859	250	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34
Хлеб		70	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.00
Итого		830	38.87	35.31	186.8	1272	0.254	0.351	5.732	1.741	9.404	94	82.5	258.9	3.24

Обед Пятница	№р	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн.	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углев.		Ккал	А	В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P
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	-	-	0.97
Греча с масл (греча, соль, масло сл)	378	160	3.12	6.11	15.92	127.2	0.02	0.14	0.07	1.64	-	9.49	90.18	135.1	3.03
Поджар. кур (фарш кури, лук, томат, мука, масло под)	591	90	20.82	11.18	15.2	244.5	-	0.04	0.03	-	1.5	10.41	0.83	-	-
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	944	250	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34
Хлеб		80	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.00
Итого		780	38.92	21.59	218.7	939.7	0.021	0.361	0.142	1.941	9.024	47.32	102.5	149.7	4.34

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

Обед Понедельник	№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 с мак.изд. <small>(карт, карт, морк, лук, мак, изд, масло под)</small>	178	200	3.73	3.67	3.86	63.07	-	0.24	0.32	-	9.32	5.1	-	-	0.2
Плов со свин. <small>(свин,рис, морк, лук, масло под)</small>	601	180	19.11	20.53	51.8	486.0	-	0.2	0.2	-	0.5	10.7	-	-	1.1
Компот сух/ф. <small>(сух, фрук, сахар, лимон, чай)</small>	868	250	0.08	-	21.82	88.0	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34
Хлеб		70	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Итого		700	35.12	26.4	152.3	1011	0.001	0.451	0.542	0.301	10.22	36.38	11.48	14.60	1.645

Обед Вторник	№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
Щи свеж.кап. <small>(свинин, кап, карт, морк, лук)</small>	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 мясом. <small>(свинины, карт, морк, лук, масло, под)</small>	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. <small>(капуста, морк, сол, соль, масло)</small>	779	60	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. <small>(чай, сахар)</small>	943	250	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34
Хлеб		70	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Итого		780	27.14	30.6	131.5	1019	0.034	0.114	0.162	2.731	59.21	112	46.88	168.4	2.775

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	Fe
Борщ со с.кап. <small>(кура,кап,с, свек, карт, морк, лук, изнат, масло)</small>	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/масл. <small>(макар,масл,сол)</small>	413	160	9.99	4.47	68.75	360.8	-	0.04	0.02	-	-	3.24	-	-	0.74
Биточки мясн. <small>(свинина, кура, лук, батон, соль, масло)</small>	510	90	10.4	16.1	2.6	235	0.06	0.12	2.27	-	-	13.6	20.62	125.6	1.02
Компот п/я. <small>(компотная смесь, сахар)</small>	859	250	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34
Хлеб		70	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Итого		770	37.57	30.21	178.9	1192	0.071	0.291	5.662	0.741	4.404	67	44.5	203.8	2.545

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	Fe
Суп гороховый <small>свинина, горох, картошка, морковь, лук, масло</small>	119	200	4.4	2.4	8.9	166	-	0.06	0.03	-	2.53	20.11	-	-	0.72
Рис отварной <small>рис, соль, масло слив.</small>	379	160	10.3	4.7	16.8	130.1	-	0.02	0.01	-	-	1.61	-	-	0.34
С-т из Морковь <small>морковь, соль</small>	77	60	1.3	5.1	6.9	80	0.183	0.06	0.07	1	5	27	38	55	0.7
Кура зап. сливоч. соус <small>кура, сметана, соль</small>	590	90	11.2	7.6	1.1	187.4	-	0.07	0.13	-	0.4	87.83	-	-	1.28
Напиток П/Я <small>сок, фрукт, сахар</small>	101 0	250	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34
Хлеб		70	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Итого		830	39.48	22	130.3	1026	0.184	0.221	0.262	1.301	8.134	157.1	49.48	69.6	3.39

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	Fe
Суп рисовый <small>кура, картошка, рис, морковь, лук, масло</small>	220	200	2.7	2.1	91	106	-	0.08	0.02	-	7.12	6.84	-	-	0.97
Греча с маслом <small>греча, масло, соль</small>	378	160	3.12	6.11	15.92	127.2 285	0.02	0.14	0.07	1.64	-	9.49	90.18	135.1	3.03
Котлета куриная <small>кура, лук, батон, соль</small>	512	90	10.4	16.1	2.6		0.06	0.12	2.27	-	-	13.6	20.62	125.6	1.02
Компот с.ф	868	250	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34
Хлеб		70	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Итого		770	28.5	26.51	206.1	930.2	0.081	0.351	2.382	1.941	7.524	50.51	122.3	275.3	5.39

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