

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Благовещенская средняя общеобразовательная школа № 1  
имени Петра Петровича Корягина»  
Благовещенского района Алтайского края

Утверждаю  
Директор МБОУ БСОШ №1 им.П.П.Корягина



О.И.Гермаш

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

на 10 дней  
для детей ОВЗ

2024 год





Свекольник	250/10	43	1,93	6,34	10,05	104,16	0,24	29,2	299		126	237	104	2,2
Рыба туш.с овощами	140	172	14,52	8,03	7,51	160,29	0,13	2	0,02		57,6	204	47	
Картофельное пюре	150	241	3,19	6,06	23,29	160,45	0,08	11			11	59	22	0,4
Хлеб	50		2,2	0,4	13,94	60,3	0,2			2,2	35	158	47	
Кофейный напиток	200	286	2,79	3,19	19,71	118,69	0,07				147		200	
Закуска-огурцы солёные	60		0,2	0,02	0,42	2,75	0,02	3,6	2	0,04	14	25	8,4	0,18
Булочка школьная	50	428	1,7	0,67	12,25	62								
			26,53	24,71	87,17	668,67								
Всего за день			37,78	40,06	148,37	1099,38								
<b>8 день</b>														
Завтрак														
Каша рисовая молочная	200/5	114	5,12	6,62	32,61	210,13	0,1	0,61	26,4		149	134	28	6,21
Сыр	10	366	10	1,74	2,21	27,3	0	0,7	238	0,4	1000	600	55	
Хлеб	30		0,12	0,4	13,94	60,3	0,2			2,2	35	158	47	
Чай с сахаром	200/15	300	0,12	-	12,04	48,64	0,1	10			495		440	
			11,25	15,35	61,2	430,74								
Обед														
Суп с клёцками	250	46	3,75	3,29	16,84	111,94			0,1	3,5	44	134		
Голень куриная	100	45	17	16		216,25	0,06	2,08	0,9			149,58	19,25	
Макароны	150	227	5,52	5,29	35,25	211,09	0,06		18,4		12	41	7,2	0,06
Соус томатный	20	265	0,1	0,73	1,04	11,23								
Хлеб	50		2,2	0,4	13,94	60,3	0,2			2,2	35	158	47	
Чай с сахаром	200	300	0,12		12,04	48,64	0,07	10			495		400	
Фрукты	100		0,7	0,28	10,02	47								
			29,29	25,26	88,09	695,22								
Всего за день			40,54	40,61	149,29	1125,96								
<b>9 день</b>														
Завтрак														
Каша мол.кукур.	200/5	108	17,44	8,07	35,28	243,92	0,1	0,52	51,5		121	136	27	10,4
Чай с сахаром	200/15	300	0,12	-	12,04	48,64	0,1	10			495		440	
Хлеб	30		0,12	0,4	13,94	60,3	0,2			2,2	35	158	47	
Масло сливочн.	10	365	0,1	7,2	0,1	66	2,3	24	24	2	1			
		365	17,78	15,67	71,26	418,86								
Обед														
Щи из св.кап.	250/10	63	2,09	6,33	10,64	107,83	0,1	53,8	525		187	155	66	1,71
Тефтели	90		9,8	9	10	158,5	0,13	2	0,02		57,6	204	47	
Гороховое пюре	150	130	17,3	3,84	38,13	246,14					20	300	200	14
Соус томатный	20	265	0,1	0,73	1,04	11,23	0,02	2,68	128		9,2	24	12	0,44
Чай с лимоном	200	294	0,07	0,01	15,31	61,62	0,07	10			495		440	
Хлеб	50		2,2	0,4	13,94	60,3	0,2			2,2	35	158	47	
			31,56	20,31	88,79	585,32								
Всего за день			49,34	35,98	160,05	1004,18								
<b>10 день</b>														
Завтрак														
Каша пшённая	200/5	112	8,04	7,27	34,29	227,1	0,2	0,54	41,6		143	186	49	3,1
Чай с сахаром	200/15	300	0,12	-	12,04	48,64	0,1	10			495		440	
Масло сливочн.	10	365	0,1	7,2	0,1	66	2,3	24	24	2	1			
Хлеб	30		2,2	0,4	13,94	60,3	0,2			2,2	35	158	47	
			10,46	14,87	70,83	402,04								
Обед														
Рассольник	250/10	42	5,03	11,3	32,38	149,6	0,32	27,7	520		105	257	99	3,77
Запек.из твор.с соусом	200	141	29,22	12,11	29,1	342,23	49		78		52	185		
Компот из с/ф	200	283	0,56		27,89	113,79	9,3	230	1,3	25	9,5			
Хлеб	50		2,2	0,4	13,94	60,3	0,2			2,2	35	158	47	
Закуска-огурец свеж.	60		0,6	0,4	1,9	48	0,02	3,6	2	0,04				

			37,61	24,04	105,21	713,86								
Всего за день			48,07	38,91	176,04									
Всего за 10 дней			452,44	371,86	1638,49	10886,85								

шеф-повар  Н.А.Королева