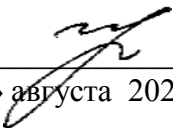


Согласовано: Начальник ТОУФС  
Роспотребнадзора по Алтайскому краю в  
Завьяловском, Баевском, Мамонтовском,  
Родинском, Романовском и Ребрихинском  
районах

\_\_\_\_\_ В.А.Шабанова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Ребрихинская СОШ »

 Н.Н. Шрейдер  
«31» августа 2020г.

**Примерное 10 дневное меню**  
**для обучающихся**  
**с ограниченными возможностями здоровья**  
**Боровлянской ООШ филиале МКОУ «Ребрихинская СОШ**  
**в 2020-2021 учебном году**  
**Возрастной состав от 10-18 лет**

| №<br>рец  | Наименование блюда<br>Продукты           | Масса<br>Порции<br>в гр. | Пищевые вещества |           |           |        | Витаминный состав |           |      |      | Микроэлементы |            |            |       |
|-----------|------------------------------------------|--------------------------|------------------|-----------|-----------|--------|-------------------|-----------|------|------|---------------|------------|------------|-------|
|           |                                          |                          | Б                | Ж         | У         | К/КАЛЛ | В                 | С         | А    | Е    | Ca            | P          | Mg         | Fe    |
| 1-ый день |                                          |                          |                  |           |           |        |                   |           |      |      |               |            |            |       |
| Обед      |                                          |                          |                  |           |           |        |                   |           |      |      |               |            |            |       |
| 42        | 1.Суп картофельный с<br>клецками         | 250                      | 1,9              | 1,6       | 14        | 80     | 0,0<br>28         | 1,4<br>8  | 0,92 | 0,2  | 66            | 12,<br>03  | 6,02       | 0,62  |
| 116       | 2.Голубцы ленивые                        | 250                      | 9,3<br>5         | 11,<br>26 | 2,5<br>5  | 146,64 | 0,1<br>9          | 4,4<br>2  | 0,2  | 0    | 27,8<br>4     | 175<br>,61 | 22,4<br>9  | 1,9   |
|           | 3.Сок                                    | 200                      | 1                | 0         | 18,<br>2  | 76     | 0,0<br>2          | 5,6       | 0    | 0,11 | 9,41          | 6,1<br>6   | 5,04       | 1,28  |
|           | 4.Хлеб                                   | 40                       | 3,2              | 0,5<br>3  | 16,<br>18 | 84,8   | 0,4               | 0         | 0    | 0    | 0             | 0          | 0          | 0     |
|           |                                          |                          |                  |           |           | 754,01 |                   |           |      |      |               |            |            |       |
| 2-ой день |                                          |                          |                  |           |           |        |                   |           |      |      |               |            |            |       |
|           |                                          |                          |                  |           |           |        |                   |           |      |      |               |            |            |       |
| 39        | 1.Суп фасолевый                          | 250                      | 7,6<br>3         | 5,6<br>6  | 27,<br>89 | 194,28 | 1,2<br>3          | 0         | 0,07 | 0,7  | 145           | 329        | 107        | 4     |
| 311       | 2.Мясная котлета                         | 100                      | 4,5<br>9         | 1,7<br>7  | 1,1<br>7  | 39,6   | 1,9               | 19,<br>98 | 2,4  | 1,9  | 32,8<br>4     | 17,<br>51  | 224,<br>73 | 5,5   |
| 297       | 3.Каша гречневая                         | 180                      | 6                | 9,4       | 31        | 240    | 0,0<br>7          | 0         | 0,77 | 1,71 | 91,1<br>1     | 0,9<br>5   | 14,7<br>7  | 0,8   |
|           | 4.Чай сладкий                            | 200                      | 1                | 0         | 18,<br>2  | 76     | 0,0<br>2          | 5,6       | 0    | 0,11 | 9,41          | 6,1<br>6   | 5,04       | 1,28  |
|           | 5.Хлеб                                   | 40                       | 3,2              | 0,5<br>3  | 16,<br>8  | 84,8   | 0,2<br>2          | 0         | 0    | 0    | 0             | 0          | 0          | 0     |
|           |                                          |                          |                  |           |           | 701,58 |                   |           |      |      |               |            |            |       |
| 3-й день  |                                          |                          |                  |           |           |        |                   |           |      |      |               |            |            |       |
|           |                                          |                          |                  |           |           |        |                   |           |      |      |               |            |            |       |
| 46        | 1.Рассольник                             | 250                      | 1,6              | 4,1<br>6  | 10,<br>48 | 11,03  | 0,0<br>64         | 17,<br>6  | 0,8  | 0,04 | 47,8<br>6     | 18         | 5,75       | 0,355 |
| 100       | 2. Мясо отварное с тушеным<br>картофелем | 250                      | 9,6              | 9,8       | 0,8<br>2  | 131,86 | 0,2               | 1,0<br>5  | 4,5  | 0,2  | 45,5          | 155<br>,5  | 34         | 2,3   |

|           |                                       |     |      |       |       |         |       |      |       |      |        |        |       |       |
|-----------|---------------------------------------|-----|------|-------|-------|---------|-------|------|-------|------|--------|--------|-------|-------|
| 10        | 3.Кисель из сухофруктов               | 200 | 1    | 0     | 18,2  | 76      | 0,02  | 5,6  | 0     | 0,11 | 9,41   | 6,16   | 5,04  | 1,28  |
|           | 4.Хлеб                                | 40  | 3.2  | 0,53  | 16,8  | 84,8    | 0,22  | 0    | 0     | 0    | 0      | 0      | 0     | 0     |
|           |                                       |     |      |       |       | 360,99  |       |      |       |      |        |        |       |       |
| 4-ый день |                                       |     |      |       |       |         |       |      |       |      |        |        |       |       |
|           |                                       |     |      |       |       |         |       |      |       |      |        |        |       |       |
| Обед      |                                       |     |      |       |       |         |       |      |       |      |        |        |       |       |
| 312       | 1. Борщ с фрикадельками               | 250 | 5,55 | 2,65  | 17,4  | 118,29  | 1,079 | 4,16 | 0,1   | 3,28 | 136,8  | 410,08 | 97,29 | 3,04  |
| 336       | 2.Капуста тушеная                     | 100 | 7,95 | 7,2   | 8     | 130,5   | 0,56  | 0    | 0     | 0,06 | 0,46   | 9,29   | 96,63 | 14,93 |
| 88        | 3.Пюре картофельное                   | 180 | 2,34 | 16,71 | 3,79  | 174,02  | 0,234 | 1,01 | 0,18  | 0,44 | 113,59 | 73,32  | 11,1  | 0,25  |
| 122       | 4.Компот с сухофруктов + витамин «С»  | 200 | 0,24 | 0     | 12,84 | 98,36   | 0,01  | 0,41 | 0,08  | 0    | 9,7    | 15,97  | 7,56  | 0,27  |
|           | 5.Хлеб                                | 40  | 3,2  | 0,53  | 16,8  | 84,8    | 0,22  | 0    | 0     | 0    | 0      | 0      | 0     | 0     |
|           |                                       |     |      |       |       | 671,27  |       |      |       |      |        |        |       |       |
| 5-ый день |                                       |     |      |       |       |         |       |      |       |      |        |        |       |       |
|           |                                       |     |      |       |       |         |       |      |       |      |        |        |       |       |
| Обед      |                                       |     |      |       |       |         |       |      |       |      |        |        |       |       |
| 37        | 1.Щи из свежей капусты со сметаной    | 250 | 2,4  | 3,6   | 16,08 | 108     | 0,07  | 1,66 | 0,9   | 0,12 | 71,4   | 26,28  | 10,8  | 0,76  |
| 21.1      | 2.Рожки с сыром                       | 250 | 4,96 | 1,69  | 0,12  | 337,6   | 0,05  | 0,81 | 0,002 | 0    | 13,9   | 4,8    | 11,53 | 0,76  |
| 10        | 4.Кисель из сухофруктов + витамин «С» | 200 | 1,2  | 0     | 42,8  | 170     | 0     | 0,15 | 0     | 0    | 9,9    | 18,48  | 0     | 0,03  |
|           | 5.Хлеб                                | 40  | 3,2  | 0,53  | 16,8  | 84,8    | 0,22  | 0    | 0     | 0    | 0      | 0      | 0     | 0     |
|           |                                       |     |      |       |       | 1064,17 |       |      |       |      |        |        |       |       |
| 6-ой день |                                       |     |      |       |       |         |       |      |       |      |        |        |       |       |
| обед      |                                       |     |      |       |       |         |       |      |       |      |        |        |       |       |
| 769       | 1.Суп крестьянский с крупой           | 250 | 11,6 | 8,96  | 3,68  | 142,4   | 0,02  | 1,7  | 2,05  | 0    | 22,12  | 34,67  | 21,31 | 0,99  |

|     |                                       |     |          |          |           |        |          |          |      |     |           |            |      |      |
|-----|---------------------------------------|-----|----------|----------|-----------|--------|----------|----------|------|-----|-----------|------------|------|------|
| 90  | 2.Плов из говядины                    | 250 | 9,4<br>2 | 7,8      | 9,3       | 142,89 | 10,<br>3 | 0,4      | 0,3  | 1,2 | 22,6<br>1 | 136<br>,84 | 24,5 | 1,5  |
| 122 | 3.Компот из сухофруктов + витамин «С» | 200 | 0,2<br>4 | 0        | 12,<br>84 | 98,36  | 0,0<br>1 | 0,4<br>1 | 0,08 | 0   | 9,7       | 15,<br>97  | 7,56 | 0,27 |
|     | 4.Хлеб                                | 40  | 3,2      | 0,5<br>3 | 16,<br>8  | 84,8   | 0,2<br>2 | 0        | 0    | 0   | 0         | 0          | 0    | 0    |
|     |                                       |     |          |          |           | 753,07 |          |          |      |     |           |            |      |      |

### 7-ой день

|             |                            |     |     |          |           |        |          |          |           |      |            |            |            |      |
|-------------|----------------------------|-----|-----|----------|-----------|--------|----------|----------|-----------|------|------------|------------|------------|------|
| <b>Обед</b> |                            |     |     |          |           |        |          |          |           |      |            |            |            |      |
| 44          | 1.Суп гороховый с гречками | 250 | 4,0 | 2,9<br>6 | 24,<br>26 | 133,64 | 0,3<br>7 | 1,1<br>4 | 0         | 0,36 | 159,<br>78 | 14,<br>92  | 91,1<br>4  | 0,74 |
| 58          | 2. Рыба тушеная с овощами  | 100 | 5,1 | 8,9<br>6 | 5,6       | 69,3   | 3        | 9,1      | 0,01<br>2 | 0,14 | 232        | 24,<br>06  | 151,<br>98 | 2,0  |
| 88          | 3.Картофельное пюре        | 180 | 2,9 | 6,1      | 20,<br>7  | 153    | 0,1<br>3 | 0        | 0,54      | 0,01 | 27,5       | 109<br>,57 | 44,1       | 1,11 |
|             | 4.Сок                      | 200 | 0,1 | 0        | 25,<br>2  | 102    | 0,0<br>1 | 0,4<br>1 | 0,08      | 0    | 9,7        | 15,<br>97  | 7,56       | 0,27 |
|             | 5.Хлеб                     | 40  | 3,2 | 0,5<br>3 | 16,<br>8  | 84,8   | 0,2<br>2 | 0        | 0         | 0    | 0          | 0          | 0          | 0    |
|             |                            |     |     |          |           | 715,54 |          |          |           |      |            |            |            |      |

### 8-ой день

|             |                                    |     |          |          |           |        |          |          |      |      |           |           |           |      |
|-------------|------------------------------------|-----|----------|----------|-----------|--------|----------|----------|------|------|-----------|-----------|-----------|------|
| <b>Обед</b> |                                    |     |          |          |           |        |          |          |      |      |           |           |           |      |
| 37          | 1.Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 0,8      | 0,1<br>4 | 6,0<br>4  | 270,28 | 0,1<br>8 | 7,6      | 0,78 | 0,08 | 60,1<br>4 | 27,<br>38 | 11,7<br>6 | 0,78 |
| 277         | 3. Гуляш из отварного мяса         | 100 |          |          |           |        |          |          |      |      |           |           |           |      |
| 205         | 3.Макаронны отварные               | 180 | 3,6<br>8 | 3,5<br>6 | 23,<br>55 | 261,35 | 0,0<br>9 | 0        | 0,06 | 0,74 | 13,0<br>3 | 55,<br>27 | 20,6<br>9 | 1,16 |
| 327         | 4.Кисель из кураги + витамин «С»   | 200 | 1,2      | 0        | 42,<br>8  | 170    | 0        | 0,1<br>5 | 0    | 0    | 9,9       | 18,<br>48 | 0         | 0,03 |
|             | 5.Хлеб                             | 40  | 3,2      | 0,5<br>3 | 16,<br>8  | 84,8   | 0,2<br>2 | 0        | 0    | 0    | 0         | 0         | 0         | 0    |
|             |                                    |     |          |          |           | 889,93 |          |          |      |      |           |           |           |      |

### 9-ый день

| Обед              |                                      |     |      |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|-------------------|--------------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 769               | 1.Суп крестьянский с крупой          | 250 | 33,5 | 2,8   | 77,78 | 451,38 | 0,94 | 2,74 | 0,24  | 13,64 | 186,16 | 481,44 | 157,4 | 13,8 |
| 90                | 2.Плов из говядины                   | 250 | 14,4 | 11,7  | 13,97 | 185,76 | 15,5 | 0,67 | 0,55  | 1,88  | 22,61  | 205,26 | 36,88 | 2,33 |
|                   | 3.Сок                                | 200 | 1    | 0     | 18,2  | 76     | 0,02 | 5,6  | 0     | 0,11  | 9,41   | 0,16   | 5,04  | 1,28 |
|                   | 4.Хлеб                               | 50  | 3,2  | 0,53  | 16,8  | 84,8   | 0,22 | 0    | 0     | 0     | 0      | 0      | 0     | 0    |
|                   |                                      |     |      |       |       | 859,74 |      |      |       |       |        |        |       |      |
| <u>10-ый день</u> |                                      |     |      |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| Обед              |                                      |     |      |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
| 39                | 1.Суп фасолевый                      | 250 | 7,63 | 5,66  | 27,89 | 194,28 | 1,23 | 0    | 0,07  | 0,7   | 145    | 329    | 107   | 4    |
| 311               | 2.Котлета мясная                     | 100 | 7,68 | 14,48 | 8     | 120,8  | 1,4  | 7,2  | 0,025 | 0,32  | 52     | 234    | 55,37 | 1,6  |
| 161               | 4. Пюре гороховое                    | 180 | 6    | 9,4   | 31    | 240    | 0,07 | 0    | 0,77  | 1,71  | 91,11  | 0,95   | 14,77 | 0,8  |
| 122               | 4.Компот с сухофруктов + витамин «С» | 200 | 0,24 | 0     | 12,84 | 98,36  | 0,01 | 0,41 | 0,08  | 0     | 9,7    | 15,97  | 7,56  | 0,27 |
|                   | 5.Хлеб                               | 50  | 3,2  | 0,53  | 16,8  | 84,8   | 0,22 | 0    | 0     | 0     | 0      | 0      | 0     | 0    |
|                   |                                      |     |      |       |       | 954,74 |      |      |       |       |        |        |       |      |

**Завтрак от меню, согласованного на начало 2020/2021 учебного года**