



Утверждаю  
директор МБОУ «СОШ №3 п. Переволоцкий»  
Арапов В.Ф.

**Десятидневное меню**  
**ОВЗ**  
**МБОУ «СОШ № 3 п. Переволоцкий»**  
**(второй прием пищи)**  
**2024-2025 учебный год**

10,50000

День:                    Первый

| День \ № р- | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал   | Витамины |      |      |      |       | Минеральные вещества |       |       |  |  |
|-------------|--------------------|-------|-------|------|----------|--------|----------|------|------|------|-------|----------------------|-------|-------|--|--|
|             |                    |       |       |      |          |        | В1       | С    | А    | Е    | Са    | Мg                   | Р     | Fe    |  |  |
|             | Вафли              | 40    | 2,8   | 4,72 | 21,36    | 140    | 0,032    | 0    | 0    | 0    | 6,152 | 0                    | 0     | 0,336 |  |  |
|             | Хлеб пшеничный     | 50    | 1,52  | 0,16 | 9,84     | 47     | 0,08     | 0    | 0    | 4    | 2,8   | 2,56                 | 0,5   |       |  |  |
| 271         | Чай с сахаром      | 200   | 0,12  | 0    | 12,04    | 48,64  | 0        | 0,03 | 0    | 11,1 | 19,8  | 50,4                 | 1,14  |       |  |  |
|             | <b>ИТОГО:</b>      | 290   | 4,44  | 4,88 | 43,24    | 235,64 | 0,11     | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 21,25 | 22,60                | 52,96 | 1,98  |  |  |

День:

Второй

| День №<br>р-ры | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углероды | Ккал   | Витамины |      |      |      |        | Минеральные вещества |       |      |  |  |
|----------------|-------------------|-------|-------|------|----------|--------|----------|------|------|------|--------|----------------------|-------|------|--|--|
|                |                   |       |       |      |          |        | В1       | С    | А    | Е    | Са     | Мг                   | Р     | Fe   |  |  |
|                | Хлеб пшеничный    | 41    | 1,52  | 0,16 | 9,84     | 47     | 0,08     | 0    | 0    | 4    | 2,8    | 2,56                 | 0,5   |      |  |  |
| 258            | Напиток кофейный  | 200   | 4,85  | 5,04 | 32,73    | 196    | 0,04     | 1,3  | 0,01 | 0    | 122    | 14                   | 90    | 0,56 |  |  |
|                | <b>ИТОГО:</b>     | 241   | 6,37  | 5,20 | 42,57    | 243,00 | 0,12     | 1,30 | 0,01 | 0,00 | 126,00 | 16,80                | 92,56 | 1,06 |  |  |

День:

Третий

| День/№<br>р-ры | Наименование блюда    | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал   | Витамины |      |      |       |        |       | Минеральные вещества |       |  |  |  |
|----------------|-----------------------|-------|-------|------|----------|--------|----------|------|------|-------|--------|-------|----------------------|-------|--|--|--|
|                |                       |       |       |      |          |        | В1       | С    | А    | Е     | Са     | Мg    | Р                    | Fe    |  |  |  |
|                | Печенье               | 80    | 9,6   | 0,72 | 33,6     | 173    | 0,24     | 0    | 0    | 1,2   | 27,6   | 39,6  | 100,8                | 2,28  |  |  |  |
| 258            | Компот из сухофруктов | 200   | 2,79  | 3,19 | 19,71    | 119    | 0,24     | 0,4  | 0,16 | 0,016 | 122,8  | 13,6  | 87,6                 | 87,6  |  |  |  |
|                | <b>ИТОГО:</b>         | 280   | 12,39 | 3,91 | 53,31    | 292,00 | 0,48     | 0,40 | 0,16 | 1,22  | 150,40 | 53,20 | 188,4                | 89,88 |  |  |  |

День: Четвертый

| День \<br>№ р-ры | Наименование<br>блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамины |      |   |   |       | Минеральные вещества |      |       |  |  |
|------------------|----------------------|-------|-------|------|----------|------|----------|------|---|---|-------|----------------------|------|-------|--|--|
|                  |                      |       |       |      |          |      | В1       | С    | А | Е | Са    | Мg                   | Р    | Fe    |  |  |
|                  | Вафли                | 40    | 2,8   | 4,72 | 21,36    | 140  | 0,032    | 0    | 0 | 0 | 6,152 | 0                    | 0    | 0,336 |  |  |
| 271              | Чай с сахаром        | 200   | 0,12  | 0    | 12,04    | 49   | 0        | 0,03 | 0 | 0 | 11,1  | 19,8                 | 50,4 | 1,14  |  |  |
|                  | <b>ИТОГО:</b>        | 240   | 2,92  | 4,72 | 33,40    | 189  | 0,03     | 0,03 | 0 | 0 | 17,25 | 19,8                 | 50,4 | 1,48  |  |  |

День: Пятый

| День \ № р- | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамины |      |      |   |     | Минеральные вещества |       |      |  |  |
|-------------|--------------------|-------|-------|------|----------|------|----------|------|------|---|-----|----------------------|-------|------|--|--|
|             |                    |       |       |      |          |      | В1       | С    | А    | Е | Са  | Мг                   | Р     | Fe   |  |  |
|             | Хлеб пшеничный     | 41    | 1,52  | 0,16 | 9,84     | 47   | 0,08     | 0    | 0    | 0 | 4   | 2,8                  | 2,56  | 0,5  |  |  |
| 258         | Напиток кофейный   | 200   | 4,85  | 5,04 | 32,73    | 196  | 0,04     | 1,3  | 0,01 | 0 | 122 | 14                   | 90    | 0,56 |  |  |
|             | <b>Итого:</b>      | 241   | 6,4   | 5,2  | 42,6     | 243  | 0,12     | 1,30 | 0,01 | 0 | 126 | 16,8                 | 92,56 | 1,06 |  |  |

День: Шестой

| День \ № р-ры | Наименование блюда    | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамины |     |      |       |       | Минеральные вещества |       |       |  |  |
|---------------|-----------------------|-------|-------|------|----------|------|----------|-----|------|-------|-------|----------------------|-------|-------|--|--|
|               |                       |       |       |      |          |      | В1       | С   | А    | Е     | Са    | Мg                   | Р     | Fe    |  |  |
|               | Печенье               | 80    | 9,6   | 0,72 | 33,6     | 173  | 0,24     | 0   | 0    | 1,2   | 27,6  | 39,6                 | 100,8 | 2,28  |  |  |
| 258           | Компот из сухофруктов | 200   | 2,79  | 3,19 | 19,71    | 119  | 0,24     | 0,4 | 0,16 | 0,016 | 122,8 | 13,6                 | 87,6  | 87,6  |  |  |
|               | <b>ИТОГО:</b>         | 280   | 12,39 | 3,91 | 53,31    | 292  | 0,48     | 0,4 | 0,16 | 1,216 | 150,4 | 53,2                 | 188,4 | 89,88 |  |  |

День:

Седьмой

| День №<br>р-ры | Наименование<br>блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамины |      |   |   |        |      | Минеральные вещества |       |  |  |  |  |
|----------------|----------------------|-------|-------|------|----------|------|----------|------|---|---|--------|------|----------------------|-------|--|--|--|--|
|                |                      |       |       |      |          |      | В1       | С    | А | Е | Са     | Мг   | Р                    | Fe    |  |  |  |  |
|                | Вафли                | 40    | 2,8   | 4,72 | 21,36    | 140  | 0,032    | 0    | 0 | 0 | 6,152  | 0    | 0                    | 0,336 |  |  |  |  |
|                | Хлеб пшеничный       | 50    | 1,52  | 0,16 | 9,84     | 47   | 0,08     | 0    | 0 | 0 | 4      | 2,8  | 2,56                 | 0,5   |  |  |  |  |
| 271            | Чай с сахаром        | 200   | 0,12  | 0    | 12,04    | 49   | 0        | 0,03 | 0 | 0 | 11,1   | 19,8 | 50,4                 | 1,14  |  |  |  |  |
|                | <b>ИТОГО:</b>        | 290   | 4,4   | 4,88 | 43,24    | 236  | 0,112    | 0,03 | 0 | 0 | 21,252 | 22,6 | 52,96                | 1,98  |  |  |  |  |



День:

Восьмой

| День, №<br>Р-ры | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамины |     |      |   |     | Минеральные вещества |       |      |  |  |  |  |  |
|-----------------|--------------------|-------|-------|------|----------|------|----------|-----|------|---|-----|----------------------|-------|------|--|--|--|--|--|
|                 |                    |       |       |      |          |      | В1       | С   | А    | Е | Са  | Мг                   | Р     | Fe   |  |  |  |  |  |
|                 |                    |       |       |      |          |      |          |     |      |   |     |                      |       |      |  |  |  |  |  |
|                 | Хлеб пшеничный     | 41    | 1,52  | 0,16 | 9,84     | 47   | 0,08     | 0   | 0    | 0 | 4   | 2,8                  | 2,56  | 0,5  |  |  |  |  |  |
| 258             | Напиток кофейный   | 200   | 4,85  | 5,04 | 32,73    | 196  | 0,04     | 1,3 | 0,01 | 0 | 122 | 14                   | 90    | 0,56 |  |  |  |  |  |
|                 | <b>ИТОГО:</b>      | 241   | 6,37  | 5,2  | 42,57    | 243  | 0,12     | 1,3 | 0,01 | 0 | 126 | 16,8                 | 92,56 | 1,06 |  |  |  |  |  |

День: **Девятый**

| День/№ р<br>ры | Наименование блюда       | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамины |     |      |       |       | Минеральные вещества |       |       |  |  |
|----------------|--------------------------|-------|-------|------|----------|------|----------|-----|------|-------|-------|----------------------|-------|-------|--|--|
|                |                          |       |       |      |          |      | В1       | С   | А    | Е     | Са    | Мг                   | Р     | Fe    |  |  |
|                | Печенье                  | 80    | 9,6   | 0,72 | 33,6     | 173  | 0,24     | 0   | 0    | 1,2   | 27,6  | 39,6                 | 100,8 | 2,28  |  |  |
| 258            | Компот из<br>сухофруктов | 200   | 2,79  | 3,19 | 19,71    | 119  | 0,24     | 0,4 | 0,16 | 0,016 | 122,8 | 13,6                 | 87,6  | 87,6  |  |  |
|                | <b>ИТОГО:</b>            | 280   | 12,39 | 3,91 | 53,31    | 292  | 0,48     | 0,4 | 0,16 | 1,216 | 150,4 | 53,2                 | 188,4 | 89,88 |  |  |

День: Десятый

| День, №<br>р-ры | Наименование<br>блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамины |      |   |   |        |      | Минеральные вещества |       |  |  |  |
|-----------------|-----------------------|-------|-------|------|----------|------|----------|------|---|---|--------|------|----------------------|-------|--|--|--|
|                 |                       |       |       |      |          |      | В1       | С    | А | Е | Са     | Мг   | Р                    | Fe    |  |  |  |
|                 | Вафли                 | 40    | 2,8   | 4,72 | 21,36    | 140  | 0,032    | 0    | 0 | 0 | 6,152  | 0    | 0                    | 0,336 |  |  |  |
|                 | Хлеб пшеничный        | 50    | 1,52  | 0,16 | 9,84     | 47   | 0,08     | 0    | 0 | 0 | 4      | 2,8  | 2,56                 | 0,5   |  |  |  |
| 271             | Чай с сахаром         | 200   | 0,12  | 0    | 12,04    | 49   | 0        | 0,03 | 0 | 0 | 11,1   | 19,8 | 50,4                 | 1,14  |  |  |  |
|                 | <b>ИТОГО:</b>         | 290   | 4,44  | 4,88 | 43,24    | 236  | 0,112    | 0,03 | 0 | 0 | 21,252 | 22,6 | 52,96                | 1,976 |  |  |  |