приложение №6

к приказу №170 от 02.09.2026г.

МКОУ "СОШ №1" с.п.Малка

Примерное десятидневное меню ОВЗ с 02.09.2026г.

№ п/п		масса гр.		выход	пищевые вещества			ч ценность	цена	Сумма
		брутто	нетто	гр.	б	ж	у	(кал)	руб	
Первый день										
	завтрак									
	Омлет			**100**						
	Яйцо	2							9	18,00
	Молоко	50							120	6,00
	Сливочное масло	3							800	2,40
	Соль	2							25	0,05
	чай с сахаром			**200**						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							89	1,34
	Хлеб пшеничный	50		**50**					64	3,20
										32,79
	обед									
	Овощи свежие с растительным маслом			**60**						
	капуста	70							30	2,10
	морковь	10							40	0,40
	масло растительное	5							180	0,90
	соль	1							25	0,03
	лук репчатый	3							35	0,11
	Плов с мясом индейки			**250**						
	мясо индейки	120							420	50,40
	лук репчатый	5							35	0,18
	рис	40							120	4,80
	масло растительное	7							180	1,26
	морковь	10							40	0,40
	соль	2							25	0,05
	Компот из яблок			**180**						
	яблоко	20							100	2,00
	сахар	15							89	1,34
	Хлеб пшеничный	110		**110**					64	7,04
	ИТОГО									**169,35**
Второй день										
	завтрак									
	Каша рисовая на молоке с маслом			**200**						
	рис	30							120	3,6
	молоко	120							120	14,4
	сахар	5							89	0,445
	масло сливочное	3							800	2,4
	чай с сахаром			**200**						
	чай	2							1150	2,3

	сахар	15							89	1,335
	Хлеб	50							64	3,2
										27,68
	обед									
	Котлета мясная			**90**						
	мясо	120							560	67,20
	масло растительное	5							180	0,90
	соль	2							25	0,05
	яйцо	0,1							9	0,90
	хлеб	13							64	0,83
	молоко	10							120	1,20
	лук	10							35	0,35
	Макароны отварные			**150**						
	макароны	40							68	2,72
	масло сливочное	3							800	2,40
	соль	2							25	0,05
	Чай с сахаром			**200**						
	чай	2							1150	2,30
	сахар	15							89	1,34
	Хлеб пшеничный	110		**110**					64	7,04
	ИТОГО									**114,96**
Третий день										
	завтрак									
	Каша гречневая молочная			**200**						
	молоко	150		150					120	18,00
	сливочное масло	2		2					800	1,60
	сахар	3		3					89	0,27
	гречневая крупа	20		20					130	2,60
	соль	1		1					25	0,03
	чай с сахаром			**200**						
	чай	2							1150	2,30
	сахар	15							89	1,34
	Хлеб	50		**50**					64	3,20
										29,33
	обед									
	Суп пшенный молочный			**200**						
	молоко	70							120	8,40
	пшено	16							79	1,26
	масло сливочное	2							800	1,60
	соль	2							25	0,05
	Соус картофельный с мясом			**250**						
	мясо гов	120							560	67,20
	лук	10							35	0,35
	сметана	10							560	5,60
	масло сливочное	3							800	2,40
	картофель	180							45	8,10
	морковь	5							40	0,20
	томат	3							230	0,69
	соль	2							25	0,05
	Компот из яблок			**180**						
	яблоко	20							100	2,00

	сахар	15								89	1,34
	Хлеб пшеничный	110		**110**						64	7,04
	ИТОГО										**194,26**
					Четвертый день						
	завтрак										
	Яйцо отварное			**40**						9	9
	Яйцо	**1**									
	Какао с молоком			**200**						1100	2,2
	Какао	**2**								120	18
	Молоко	**150**								89	1,78
	Сахар	**20**									
	Хлеб с маслом									64	3,2
	Хлеб	**50**		**50**						800	8
	масло сливочное	**10**									42,18
	обед										
	Запеченная рыбная			**90**						340	44,20
	минтай	130								230	1,15
	томат	5								25	0,05
	соль	2								180	0,90
	масло растительное	5									
	Картофельное пюре			**150**						45	8,10
	картофель	180								800	4,00
	масло сливочное	5								25	0,05
	соль	2								120	2,40
	молоко	20									
	Чай с сахаром			**200**						1150	2,30
	чай	2								89	1,34
	сахар	15									

Хлеб пшеничный	110		110						64	7,04
ИТОГО										113,71
Пятый день										
завтрак										
Каша манная на молоке с маслом			200						45	1,35
манная крупа	30								120	14,40
молоко	120								89	0,45
сахар	5								800	2,40
масло сливочное	3									
чай с сахаром			200						1150	2,30
чай	2								89	1,34
сахар	15								64	3,20
Хлеб	50		50							25,43
обед										
Биточки куриные			90						250	35,00
мясо куриное	140								35	0,35
лук	10								800	1,60
масло сливочное	2								64	0,64
хлеб	10								25	0,05
соль	2								120	1,44
молоко	12								9	0,90
яйцо	0,1									
Соус сметанный			60						560	5,60
сметана	10								52	0,31
мука	6								800	4,00
масло сливочное	5								25	0,05
соль	2									
Пшенка отварная			150						79	2,77
пшено	35								800	4,00
масло сливочное	5								25	0,03
соль	1									
Кисель			180						250	3,75
кисель	15								89	0,89
сахар	10								100	10,00
Яблоко	100		100						64	7,04
Хлеб пшеничный	110		110							154,70
ИТОГО										
Шестой день										
завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями			250						45	0,72
Макароны	16								120	18
Молоко	150								89	0,267
сахар	3								800	2,4
масло сливочное	3								64	3,2
Хлеб	50		50							24,59
обед										
Мясо индейки отварное в			90/60							

	мясо индейки	130							420	54,60
	лук репчатый	8							35	0,28
	сметана	20							560	11,20
	соль	4							25	0,10
	масло сливочное	5							800	4,00
	мука	5							52	0,26
	Макароны отварные			**150**						
	макароны	40							68	2,72
	масло сливочное	3							800	2,40
	соль	2							25	0,05
	Компот из яблок			**180**						
	яблоко	20							100	2,00
	сахар	15							89	1,34
	Хлеб пшеничный	110		**110**					64	7,04
	ИТОГО									**159,75**
Седьмой день										
	завтрак									
	Омлет			**100**						
	Яйцо	2							9	18,00
	Молоко	50							120	6,00
	Сливочное масло	3							800	2,40
	Соль	2							25	0,05
	чай с сахаром			**200**						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							89	1,34
	Хлеб пшеничный	50		**50**					64	3,20
										32,79
	обед									
	Свекла отварная с растительным маслом			**60**						
	свекла	75							33	2,63
	масло растительное	5							180	0,75
	Котлета мясная			**90**						
	мясо гов	120							560	66,00
	молоко	10							120	0,90
	масло растительное	5							180	0,75
	хлеб	13							64	0,78
	соль	2							25	0,05
	лук	10							35	0,35
	яйцо	0,1							9	0,90
	Гречка отварная			**150**						
	гречка	35							130	4,55
	масло сливочное	3							800	2,40
	соль	1							25	0,03
	Чай с сахаром			**200**						
	чай	2							1150	2,30
	сахар	15							89	1,34
	Хлеб пшеничный	110		**110**					64	7,04
	ИТОГО									**123,55**
Восьмой день										
	завтрак									

	Каша рисовая на молоке с маслом			**200**						
	рис	30							120	3,60
	молоко	120							120	14,40
	сахар	5							89	0,45
	масло сливочное	3							800	2,40
	чай с сахаром			**200**						
	чай	2							800	1,60
	сахар	15							89	1,34
	Хлеб	50		**50**					64	3,20
										26,98
	обед									
	Биточки куриные			**90**						
	мясо куринное	140							250	35,00
	лук	10							35	0,35
	масло растительное	2							180	0,36
	хлеб	10							64	0,64
	соль	2							25	0,05
	молоко	12							120	1,44
	яйцо	0,1							9	0,90
	Соус сметанный			**60**						
	сметана	10							560	5,60
	мука	6							52	0,31
	масло сливочное	5							800	4,00
	соль	2							25	0,05
	Пшенка отварная			**150**						
	пшено	35							79	2,77
	масло сливочное	5							800	4,00
	соль	1							25	0,03
	Кисель			**180**						
	кисель	15							250	3,75
	сахар	10							89	0,89
	Хлеб пшеничный	110		**110**					64	7,04
	ИТОГО									**148,11**
	Девятый день									
	завтрак									
	Каша гречневая молочная			**200**						
	молоко	150		150					120	18,00
	сливочное масло	2		2					800	1,60
	сахар	3		3					89	0,27
	гречневая крупа	20		20					130	2,60
	соль	1		1					25	0,03
	чай с сахаром			**200**						
	чай	2							1100	2,20
	сахар	15							89	1,34
	Хлеб	50							64	3,20
										11,23
	обед									
	Запеченная рыба			**90**						
	минтай	130							340	44,20
	томат	5							230	1,15
	соль	2							25	0,05

	масло расительное	5							180	0,90
	Картофельное пюре			**150**						
	картофель	180							45	8,10
	масло сливочное	5							800	4,00
	молоко	20							120	2,40
	соль	2							25	0,05
	Чай с сахаром			**200**						
	чай	2							1150	2,30
	сахар	15							89	1,34
	Хлеб пшеничный	110		**110**					64	7,04
	ИТОГО									**123,21**
	Десятый день									
	завтрак									
	Яйцо отварное			**40**						
	Яйцо	**1**							9	9
	Какао с молоком			**200**						
	Какао	**2**							1100	2,2
	Молоко	**150**							120	18
	Сахар	**20**							89	1,78
	Хлеб с маслом									
	Хлеб	**50**		**50**					64	3,2
	масло сливочное	**10**							800	8
										42,18
	обед									
	Соус картофельный с мясом			**250**						
	мясо гов	120							560	67,20
	лук	10							35	0,35
	сметана	10							560	5,60
	масло сливочное	3							800	2,40
	картофель	180							45	8,10
	морковь	5							40	0,20
	томат	3							230	0,69
	соль	2							25	0,05
	Компот из яблок			**180**						
	яблоко	20							100	2,00
	сахар	15							89	1,34
	Яблоко	100		**100**					100	10,00
	Хлеб пшеничный	110		**110**					64	7,04
	ИТОГО									**231,51**

на 1 р- 153,3083