

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Алексеевская СОШ»  
Рахаева Н.И.  
Приказ № 114-о от 30.08.2024 г

МЕНЮ  
филиала «Соловьи́хинская СОШ»  
МБОУ «Алексеевская СОШ»  
Петропавловского района  
на 2024 – 2025 учебный год (ОВЗ)

День: Понедельник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 11-18 лет

**завтрак**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша пшеничная на сухих сливках	250	8	11	34	275	0,018 0,016 0,02	0,06	0,09 0,4	1,2	240	180 30 60	28 10 0,1	0,012 2 0,4
	Кофейный напиток	200	4	3	11	86	0,04	0,02	4	0	0	38	40	32
	хлеб	100	5	1	22	110	35,5			0,22	260	103	25	3,59
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>65</b>	<b>471</b>	<b>35,9</b>	<b>0,08</b>	<b>4,49</b>	<b>1,42</b>	<b>500</b>	<b>411</b>	<b>103,1</b>	<b>38</b>

**Обед**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Плов	250	12	14	33	317	2,1	0,4			51	123,2	53,40	2
	хлеб	100	5	1	22	110	35,5			0,2 2	260	103	25	3,59
№ 639	чай с сахаром и с лимоном	200	0	0	6	22		0,40				15,40	12	3,06
	салат из свежих огурцов	100	0	0	2	8	0,03	45			48	31	16	0,6
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>63</b>	<b>457</b>	<b>37,6 3</b>	<b>45,4 4</b>		<b>0,2 2</b>	<b>359</b>	<b>272,6</b>	<b>106,4</b>	<b>9,25</b>

День: Вторник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 11-18 лет

**Завтрак**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
№ 382	Каша рисовая на сухих сливках с маслом	250	11	15	38	298	0,018	0,06		1,2	140	180	28	0,012
		10					0,016		0,09	16	30	10	2	
	хлеб	100	5	1	22	110	0,02		0,4	48	60	0,1	0,4	
685	сок	200	0	0	11	47		2,2				1,76	0,96	0,09
	<b>Итого</b>	560	16	16	71	455	35,55	2,26	0,49	1,42	464	374,76	64,06	6,09

**обед**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
270	Суп рыбный	250	8	14	17	204	0,08		0,27		3,75	5,5	5,0	0,05
	хлеб	100	5	1	22	110	35,5			0,22	260	103	25	3,59
	Макароны с сыром	200	3,78 0,005	8,1 16,5	26,29 0,16	196,2 4,8	0,06	36,2	0,41 0,02	0,0 6	52,83 24	102,1 90	45,72 20,22	1,68 1,44
685	Кисель	200	0	0	13	57						1,76	0,96	0,09
	фрукты	100	2		17	83		7			17		18	3
	<b>Итого</b>	850	18,83	39,6	95,45	478	35,64	43,2	0,97	0,28	357,58	302,36	114,90	9,85

День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория: 11-18 лет

### Завтрак

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
№ 382	Каша кукурузная на сухих сливках с маслом	250	15,22	19,36	40,83	407	0,27	0,43	0,07	0,09	140,40	119,7	31,21	1,20
	хлеб	100	5	1	22	110	35,5			0,22	260	103	25	3,59
№ 639	Чай с сахаром	200	0	0	6	26		0,40				15,40	12	3,06
	<b>Итого</b>	550	20,22	20,36	68,83	543	35,77	0,83	0,07	0,29	400,40	238,1	68,21	7,85

### Обед

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
	Нарезка из помидоров	100	0	0	1	4	0,06	25			17	26	20	0,9
№ 680	Каша гречневая с маслом гуляш	250	13	15	4	306	2,8	20	0,09		380		18	6,7 6,8
	хлеб	100	5	1	22	110	35,5			0,22	260	103	25	3,59
№ 639	Какао	200	4	3	12	100		0,40				15,40	12	3,06
	<b>Итого</b>	650	22	19	39	520	38,36	45,4 0	0,09		540	144,40	75	21,05

День: Четверг

Неделя: Первая

Возрастная категория: 11-18 лет

### Завтрак

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	хлеб	100	5	1	22	110	35,5			0,2 2	260	103	25	3,59
	макароны с подливом	250	3,78	8,1	26,29	196,2	0,06	36,2	0,41	0,0 6	52,83	142,1	45,72	1,68
	сыр (российский) порционный	30	4	4	1	53	0,01 2	0,48	0,07 8		30	0,046	15	0,33
685	Кисель	200	0	0	13	57						1,76	0,96	0,09
	<b>Итого</b>	580	12,78	13,1	62,29	416,2 0	35,5 7	36,68	0,48 8	0,2 6	342,9 3	246,9	86,68	5,69

### обед

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Суп картофельный с фасолью	200	1,67	5,17	11,5	54	0,11	0,12	7,47	0,006	0,8	15,23	83,9	15,8
№ 388	Каша рисовая на сухих сливках с маслом	250	11	15	38	298	0,018 0,016 0,02	0,06	0,09 0,4	1,2	140 16 48	180 30 60	28 10 0,1	0,012 2 0,4
	хлеб	100	5	1	22	110	35,5			0,22	260	103	25	3,59
685	Сок	200	0	0	11	45		0,40				15,40	12	3,06
	фрукты	100	0	0	10	4		15			24		14	3
	<b>Итого</b>	850	12,67	21,17	92,50	511	35,66	15,58	7,96	1,42	491,8	403,63	173	27,86

День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория: 11-18 лет

### Завтрак

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 382	Каша манная на сухих сливках с маслом	250	11,3	11,9	34,6	287,81	0,034	0,06	6,49	1,2	116	162	134,3	2,012
	хлеб	100	5	1	22	110	35,5			0,22	260	103	25	3,59
685	Кофейный напиток с сахаром	200	4	3	11	86	0,04	0,02	4	0	0	38	40	32
	<b>Итого</b>	550	20,3	15,9	67,6	483,81	35,57	0,08	10,49	1,42	376	303	199,3	37,6

### Обед

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Щи	250	1,67	2,17	1,5	54	0,11	0,12	7,47	0,006	0,8	15,23	83,9	15,8
№ 565	котлета	100	12	12	16	224	0,10	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,50
№ 388	Каша перловая с подливом	200	5	4	40	200	2,1				172	323	1,8	450
	хлеб	100	5	1	22	110	35,5			0,22	260	103	25	3,59
686	компот из сухофруктов	200	0	0	10	43		2,2				1,76	0,96	0,09
	салат из белокачанной капусты с морковью	100	1	3	5	56	0,03	45			48	31	16	0,6
	<b>Итого</b>	950	24,67	22,17	94,5	687	37,84	47,47	36,22	0,206	524,45	640,37	159,79	471,58

День: Понедельник  
 Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: 11-18 лет

**Завтрак**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Каша гречневая	250	3	2	26	234	2,8	20	0,09		180		8	6,7
	хлеб	100	5	1	22	110	35,5			0,22	260	103	25	3,59
685	Сок	200	0	0	11	45		0,40				15,40	12	3,06
	фрукты	100	2		17	83		7			17		18	3
итого		650	22,22	27,46	287,9	1325	0,47	0,45	4,07	0,09	463,40	424,10	99,21	33,20

**обед**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Рассольник	250	1,67	5,17	11,5	54	0,11	0,12	7,47	0,006	0,8	15,23	53,9	15,8
302	котлета, макароны отварные с подливом	300	12	12	48	326	0,41	0,15	28,97	2,4	81,75	183,78	53,3	3,11
	хлеб	100	5	1	22	110	35,5			0,22	260	103	25	3,59
685	чай с лимоном и с сахаром	200	0	0	6	26		0,40				15,40	12	3,06
	<b>Итого</b>	850	18,67	18,17	87,5	516	36,02	0,67	36,44	2,62	342,55	317,41	144,2	25,56

День: Вторник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

**Завтрак**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша ячневая на сухих сливках	250	17,38	12,86	26,7	306,77	0,22	0,51	0,11	0,03	121,09	98,45	16,22	1,73
	Чай с сахаром	200	0	0	6	25								
	хлеб	100	5	1	22	110	35,5			0,22	260	103	25	3,59
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>28,98</b>	<b>13,86</b>	<b>54,7</b>	<b>441,77</b>	<b>35,72</b>	<b>0,51</b>	<b>0,11</b>	<b>023</b>	<b>381,09</b>	<b>201,45</b>	<b>41,22</b>	<b>5,32</b>

**обед**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
157	Суп гороховый	250	3,79	7,51	4,1	80,95	0,16	14,95	12	2,56	11,92	11,68	18,38	1,42
618	Тефтели	100	13	22	12	218	0,07				2,84	6,88	6,88	0,72
680	Каша гречневая с маслом	200	3	2	26	234	2,8	20	0,09		180		8	6,7
	хлеб	100	5	1	22	110	35,5			0,22	260	103	25	3,59
	салат из свежих овощей	100	0	1	1	14	0,03	45			48	31	16	0,6
639	Кофейный напиток	200	4	3	11	86	0,04	0,02	4	0	0	38	40	32
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>28,79</b>	<b>36,51</b>	<b>76,1</b>	<b>742,95</b>	<b>38,6</b>	<b>79,97</b>	<b>16,09</b>	<b>2,78</b>	<b>502,76</b>	<b>190,56</b>	<b>114,26</b>	<b>45,03</b>

День: Среда

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

### Завтрак

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша овсяная на сухих сливках	250	13,98	18,15	36,79	313,78	0,22	0,37	0,03	0,06	20,40	69,7	19,29	1,70
	хлеб	100	5	1	22	110	35,5			0,22	260	103	25	3,59
685	Сок	200	0	0	11	45		0,40				15,40	12	3,06
итого		550	18,98	19,15	69,79	468,78	35,72	0,77	0,03	0,26	280,40	188,1	56,29	8,35

### Обед

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Борщ	250	1,25	2,1	16	147	0,002	000,2	0,0	1,2	0,86	0,6	10	1,7
	Салат из свежей капусты	100	1	4	5	81	0,03	45			48	31	16	0,6
	котлеты рыбные	100	8,7	9,8		176	0,07				9,0	18	12	2,7
694	Картофельное пюре с подливом	260	3	5	9	74	0,024	34	0,460,09		20240	11,60,36	4,660	0,0434
	хлеб	100	5	1	22	110	35,5			0,22	260	103	25	3,59
639	Сок	200	0	0	11	45		0,40				15,40	12	3,06
	<b>Итого</b>	1010	18,95	21,9	63	633	35,62	79,40	0,55	1,42	577,86	179,96	139,6	45,69

День: Четверг  
 Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: 11-18 лет

**завтрак**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	хлеб	100	5	1	22	110	35,5			0,2 2	260	103	25	3,59
	лапша молочная	250	3,78	8,1	26,29	196,2	0,06	36,2	0,41	0,0 6	12,83	42,1	15,72	1,68
	сыр (российский) порционный	30	4	4	1	53	0,01 2	0,48	0,07 8		30	0,046	15	0,33
685	Кисель	200	0	0	13	57						1,76	0,96	0,09
	<b>Итого</b>	580	12,78	13,1	62,29	416,2 0	35,5 7	36,68	0,48 8	0,8 2	302,8 3	146,9	56,68	5,69

**обед**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Суп крестьянский с вермишелью	200	1,67	5,17	11,5	54	0,11	0,12	7,47	0,006	0,8	15,23	13,9	5,8
№ 388	Каша рисовая на сухих сливках с маслом	250	11	15	38	298	0,018 0,016 0,02	0,06	0,09 0,4	1,2	140 16 48	180 30 60	28 10 0,1	0,012 2 0,4
	хлеб	100	5	1	22	110	35,5			0,22	260	103	25	3,59
№ 639	сок	200	0	0	11	45		0,40				15,40	12	3,06
	фрукты	100	2		17	73		7			17		18	3
	<b>Итого</b>	850	19,67	21,17	99,5	580	35,66	7,58	7,96	1,42	464,80	403,63	116,91	17,86

День: Пятница

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

**Завтрак**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	каша пшеничная на сухих сливках	250	12,89	16,9	37,18	279,43	0,31	0,43	0,03	0,07	6,9	15,6	7,12	1,77
	чай с сахаром	200	0,2			65						1,76	0,96	0,09
	хлеб	100	5	1	22	110	35,5			0,22	260	103	25	3,59
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>18,09</b>	<b>17,9</b>	<b>59,18</b>	<b>453,43</b>	<b>35,81</b>	<b>0,43</b>	<b>0,03</b>	<b>0,29</b>	<b>266,9</b>	<b>120,36</b>	<b>33,08</b>	<b>5,45</b>

**обед**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

№ 171	Жаркое по - домашнему	250	12	16	17	286	1,8		9,2	25	0,6	32,0	188	44
	хлеб	100	5	1	22	110	35,5			0,22	260	103	25	3,59
685	компот из сухофруктов	200	1	3	5	56	0,03	45			48	31	16	0,6
	фрукты	100	2		8	14							3	1
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	<b>466</b>	<b>37,33</b>	<b>45</b>	<b>9,2</b>	<b>27,2</b>	<b>308,6</b>	<b>166</b>	<b>232</b>	<b>49,19</b>

