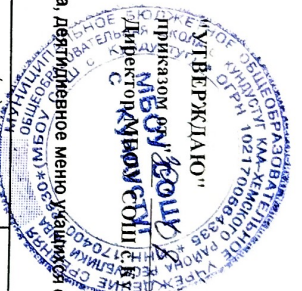


Школа МБОУ СОШ с.Кундуштуг Каа-Хемского района, дер.Иднерное меню учащихся с ОВЗ за 2025-2026 учебный год



№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
<b>Понедельник</b>																										
<b>Неделя 1</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
54-27к	каша жидкая молочная манная	200	5,30	5,70	25,30	174,30	0,06		0,55	27,50		143,00	103,00	17,00		0,35										
382М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 200/10	200	3,87	3,80	15,09	111,46	0,04	0,16	1,30	22,12	0,04	125,42	116,20	31,00	206,66	1,01	1,00	9,00	0,03							
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	18,60	0,22	1,20	0,64								
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10,69</b>	<b>9,66</b>	<b>50,23</b>	<b>332,76</b>	<b>0,12</b>	<b>0,17</b>	<b>1,85</b>	<b>49,62</b>	<b>0,04</b>	<b>272,42</b>	<b>232,20</b>	<b>50,80</b>	<b>225,26</b>	<b>1,58</b>	<b>2,20</b>	<b>9,64</b>	<b>0,03</b>							
<b>Обед</b>																										
24М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и	60	0,59	3,09	2,18	39,63	0,03	0,02	9,59	40,77		12,70	21,71	10,07	129,15	0,47	0,22	1,48	0,01							
101М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на	200	5,30	5,96	14,30	132,18	0,08	0,07	10,36	175,72		14,35	79,90	21,97	326,76	0,93	5,71	4,15	0,05							
256М/ССЖ	Мясо тушеное (Баранина)	100	16,09	9,63	2,52	161,58	0,08	0,14	1,80	126,00		13,41	159,07	23,98	311,52	1,97	0,25	2,76	0,10							
128М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,80	23,82	179,64	0,18	0,14	28,26	55,80	0,13	40,80	101,10	35,11	825,65	1,31	0,66	8,80	0,05							
342М/ССЖ	Компот из яблок и вишни 200/10	200	0,24	0,13	14,14	60,07	0,01	0,01	5,00	4,21		10,64	7,93	6,75	110,32	0,63	0,09	0,82								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	77,50	1,55	2,75	2,20	0,01							
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>31,48</b>	<b>27,48</b>	<b>101,34</b>	<b>783,10</b>	<b>0,48</b>	<b>0,41</b>	<b>54,81</b>	<b>402,50</b>	<b>0,13</b>	<b>111,40</b>	<b>448,71</b>	<b>115,98</b>	<b>1818,10</b>	<b>7,30</b>	<b>12,08</b>	<b>21,49</b>	<b>0,23</b>							

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник																			
Неделя 1																			
Завтрак																			
54-1к	Сит молочный с гречневой крупой	250	28,70	24,10	79,60	649,60	0,45		3,64	120,00		759,00	759,00	225,00		5,34			
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,20	0,02	10,05	41,42		0,01	0,10	0,50		5,25	8,24	4,40	25,10	0,85			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01
Итого за Завтрак		490	31,94	24,44	109,33	785,02	0,49	0,02	3,74	120,50	0,00	772,25	793,24	235,00	62,30	6,63	2,40	1,28	0,01
Обед																			
94/К/ССЖ	Салат Мозамка	60	2,22	6,09	7,66	94,66	0,07	0,08	8,80	425,85	0,18	15,64	51,87	18,33	257,94	0,72	2,67	4,41	0,03
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картошкой со сметаной, 200/10	210	1,58	3,65	7,65	70,23	0,04	0,05	14,79	178,18	0,01	34,37	42,59	18,36	272,85	0,83	0,48	4,95	0,02
311/К/ССЖ	Гуляш из мяса птицы (индейка)	100	17,40	9,47	2,67	170,99	0,05	0,15	1,90	12,75	0,15	13,21	151,77	23,04	213,72	0,80	17,23	0,51	
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,30	28,57	168,96	0,22	0,10		12,80	0,03	10,98	149,53	100,04	190,32	3,36	2,87	1,65	0,01
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,02	0,60			24,30	21,90	15,75	0,30	0,51			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,05	0,02				11,50	53,00	12,50	77,50	1,55	2,75	2,20	0,01
Итого за Обед		800	33,18	23,35	103,60	765,29	0,49	0,43	26,09	629,58	0,37	116,00	490,16	192,22	1040,53	8,10	27,80	14,68	0,07

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	I	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Среда																										
Неделя 1																										
Завтрак																										
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,69	6,38	26,61	187,04	0,17	0,13	0,78	30,90	0,07	89,86	159,68	17,72	193,79	1,24	9,88	7,32	0,03							
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 200/10	200	3,15	3,20	18,52	117,54	0,04	0,15	1,60	22,00	0,04	122,76	93,66	15,32	163,70	0,18	1,04	9,00	0,02							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01							
Итого за Завтрак		390	11,88	9,90	64,81	398,58	0,25	0,29	2,38	52,90	0,11	220,62	279,34	38,64	394,69	1,86	13,32	17,60	0,06							
Обед																										

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	I	F	
32/М	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	60	0,83	3,11	2,28	40,75	0,02	0,03	19,40	41,70	0,07	24,70	22,24	11,57	162,73	0,45	0,20	1,74	0,01	
222В/ССЖ	Лягушка тушиная	200	7,75	5,33	10,46	120,87	0,06	0,07	0,80	7,80	0,07	11,68	77,96	11,08	135,38	0,99	1,80	1,83	0,04	
268/М	Котлета из мяса и печени	100	15,54	11,45	11,20	210,32	0,12	0,50	7,00	1427,23	0,21	40,88	196,14	22,45	296,86	2,99	8,04	7,96	0,08	
174/М	Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	0,15	0,13	22,73	1167,00	0,04	78,17	126,12	48,04	648,45	1,52	0,98	9,64	0,07	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00			14,00	8,00	240,00	2,80			2,00		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	62,00	1,24	2,20	1,76	0,01	
Итого за Обед																				
		780	33,62	27,36	99,29	786,71	0,44	0,77	53,93	2643,73	0,32	184,63	498,36	115,34	1573,32	10,32	15,02	25,89	0,21	

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мg	К	Fe	Se	I	F	
54-19к	Сул молочный с макароными изделиями	250	27,50	22,70	89,30	671,10	0,30	3,64	119,00	758,00		612,00	97,00		1,79					
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,80	0,01	2,90	0,64	8,05	9,78	5,24	36,51	0,89	0,03	0,01				
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01		8,00	26,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01			
Итого за Завтрак																				
		490	30,80	23,05	119,24	808,90	0,34	6,54	119,64	0,00	774,05	647,78	107,84	73,71	3,12	2,43	1,29	0,01	0,01	

Обед																			
99К/ССЖ	Салат Овсиний	60	1,08	5,15	7,64	81,46	0,05	0,04	8,80	241,28		15,30	34,24	16,13	254,40	0,65	0,24	3,52	0,02
106М/ССЖ	Сул картофельный с рыbnыми фрикадельками, 180/40	220	8,38	2,91	13,49	114,21	0,14	0,11	16,70	154,33	0,12	32,41	154,59	43,92	623,12	1,21	7,30	64,84	0,31
322К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	16,86	10,91	0,81	173,65	0,08	0,19	0,60	57,35	0,10	106,54	192,40	22,08	210,13	0,74	17,88	2,80	0,01
415/М	Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,60	32,74	186,57	0,06	0,04	4,00	429,50	0,08	18,42	87,85	31,30	132,25	0,78	6,11	2,45	0,04
342М/ССЖ	Компот из вишни, 200/10	200	0,16	0,04	12,10	50,30	0,01	0,01	3,00	3,40		7,70	6,00	5,20	51,50	0,13	0,02	0,40	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	62,00	1,24	2,20	1,76	0,01
Итого за Обед																			
		800	34,44	24,29	101,30	769,49	0,41	0,41	33,10	885,86	0,30	195,57	536,98	132,83	1361,30	5,08	35,55	76,73	0,39

№ рещ.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Пятница																				
Неделя 1																				

Завтрак																				
54-21к	каша молочная вязкая ячневая	200	7,30	9,30	34,00	249,10	0,12		0,57	41,50		157,00	222,00	33,00		0,86				
382МССЖ	Какао на молоке (3,2%), 200/10	200	3,87	3,80	15,09	111,46	0,04	0,16	1,30	22,12	0,04	125,42	116,20	31,00	206,66	1,01	1,00	9,00	0,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	3,00	1,60	0,01	
Итого за Завтрак		450	14,97	13,50	73,69	478,06	0,22	0,18	1,87	63,62	0,04	292,42	370,70	71,00	253,16	2,42	4,00	10,60	0,04	
Обед																				
20МССЖ	Салат из свежих овощей	60	0,46	3,06	1,65	35,94	0,02	0,02	4,26	4,80		14,93	26,67	8,05	83,46	0,37	0,19	1,71		
102МССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	8,34	6,12	15,42	150,30	0,21	0,09	9,85	175,92		27,92	101,82	31,15	413,01	1,93	4,75	3,86	0,05	
223МССЖ	запеканка из творога	100	18,27	9,75	16,62	231,42	0,08	0,33	0,46	66,76	0,05	158,13	4,16	24,40	178,80	0,70	33,42		0,03	
473КССЖ	Напиток витаминный, 200/10	200	0,46	0,15	19,54	85,10	0,02	0,03	80,18	65,84		11,50	11,68	4,72	70,70	0,51	0,05	0,06	0,02	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	62,00	1,24	2,20	1,76	0,01	
Итого за Обед		630	32,05	19,76	87,75	666,06	0,40	0,49	94,75	313,32	0,05	227,68	205,23	82,52	835,87	5,08	42,41	8,35	0,11	

№ рещ.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Мг	К	Fe	Se	I	F	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник																				
Неделя 2																				

Завтрак																				
54-24к	каша жидкая пшеница	200	8,30	10,10	37,60	274,90	0,18		0,54	44,60		143,00	186,00	49,00		1,32				
379МССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 200/10	200	3,15	3,20	18,52	117,54	0,04	0,15	1,60	22,00	0,04	122,76	93,66	15,32	163,70	0,18	1,04	9,00	0,02	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96		
Итого за Завтрак		430	13,73	13,54	70,88	462,94	0,25	0,16	2,14	66,60	0,04	271,76	299,16	68,52	191,60	1,83	2,84	9,96	0,02	



№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	И	Ф	
Среда																				
Неделя 2																				
Завтрак																				
175/М/С/Ж	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	4,21	4,98	25,03	162,24	0,09	0,10	0,78	31,32	0,07	77,98	105,34	28,08	129,73	0,58	2,78	6,20	0,02	
382/М/С/Ж	Какао на молоке (3,2%), 200/10	200	3,87	3,80	15,09	111,46	0,04	0,16	1,30	22,12	0,04	125,42	116,20	31,00	258,88	1,01	1,00	9,00	0,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,01				8,00	28,00	5,60	37,20	0,44	2,40	1,28	0,01	
	388/М	Грша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	2,00	19,00	16,00	12,00	155,00	2,30	0,10	1,00	0,01	
Итого за Завтрак																				
		490	11,52	9,40	70,10	414,70	0,19	0,30	7,08	55,44	0,11	230,38	263,54	74,66	528,58	4,33	6,28	17,48	0,07	
Неделя 2																				
Итого за Обед																				
67/М/С/Ж	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	0,03	7,05	164,97		15,93	31,29	14,39	167,45	0,56	0,30	2,83	0,01	
99/М/С/Ж	Суп из овощей со сметаной, 200/10	210	1,56	3,71	8,84	75,54	0,06	0,06	16,44	172,38	0,01	28,80	44,09	17,04	318,89	0,83	0,24	4,02	0,02	
210/В/С/Ж	Омлет натральный	100	0,74	11,52	2,74	152,83	0,06	0,36	0,56	201,14	1,54	89,45	2,75	14,03	155,62	1,74	21,02		60,05	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	240,00	2,80	2,00			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	18,60	0,22	1,20	0,64		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,01				6,90	31,80	7,50	49,50	0,93	1,65	1,32	0,01	
Итого за Обед																				
		620	7,55	19,05	62,08	492,31	0,23	0,49	28,04	558,49	1,55	159,08	136,93	63,76	965,06	6,90	24,41	10,81	60,09	

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	Se	И	Ф	
Четверг																				
Неделя 2																				
Завтрак																				
54-6х	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,30	10,20	27,60	274,90	0,18		0,54	41,90		127,00	186,00	49,00	1,32					
376/М/С/Ж	Чай с сахаром, 200/10	200	0,20	0,02	10,05	41,42	0,01	0,01	0,10	0,50		5,25	8,24	4,40	28,10	0,88				



415/И	Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,60	32,74	186,57	0,06	0,04	4,00	429,50	0,08	18,42	87,85	31,30	132,25	0,78	6,11	2,45	0,04
473/ГСЖ	Напиток витаминный, 200/10	200	0,46	0,15	19,54	85,10	0,02	0,03	80,18	65,84		11,50	11,68	4,72	70,70	0,51	0,05	0,06	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	1,80	0,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,01				6,90	31,80	7,50	46,50	0,93	1,65	1,32	0,01
Итого за Обед		780	26,27	23,38	110,73	766,85	0,30	0,48	123,43	1137,96	0,37	246,97	240,63	106,43	977,56	4,43	34,91	11,85	0,15

Составил младовщик Ондар М.С.