



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «Леботёрская ООШ»

А.Н. Кондратенко

Приказ № 147 -П от 02.09.2024

**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ  
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
11-16 лет (5-9 классов) МБОУ «Леботёрская ООШ»**

2024 г.

## Для организации питания обучающихся от 11 до 16 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность г	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A

### 1 ДЕНЬ (понедельник)

#### ЗАВТРАК

120	Суп молочный с макаронами	250	5,48	4,75	17,95	150	162,5	26,68	136,88	0,65	0,09	0,83	33
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,2	21,34	124,56	0,48	0,06	1,59	24,4
ПР	Пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
ПР	Печенье	30	2,5	3,39	4,62	124,35	12,3	4,5	26,1	0,3	0,03	-	19,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,21</b>	<b>12,08</b>	<b>72,47</b>	<b>486,47</b>	<b>336,2</b>	<b>65,72</b>	<b>322,34</b>	<b>1,86</b>	<b>0,21</b>	<b>2,42</b>	<b>76,9</b>

#### ОБЕД

280	Фрикадельки в соусе	160	11,99	21,75	21,8	311,62	52,36	21,05	123,91	7,33	0,18	0,64	28,07
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	14,93	16,12	67,25	472,5	44,52	237,12	354,96	7,99	0,35	-	67,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	0,03	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,14</b>	<b>38,29</b>	<b>136,37</b>	<b>937,64</b>	<b>117,18</b>	<b>272,77</b>	<b>516,47</b>	<b>16,03</b>	<b>0,56</b>	<b>0,67</b>	<b>95,57</b>

### 2 ДЕНЬ (вторник)

#### ЗАВТРАК

175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,53	10,16	39,51	272,73	121,53	33,84	142,47	0,76	0,09	0,87	49,81
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,02	0,73	-
ПР	Пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,74</b>	<b>11,05</b>	<b>113,64</b>	<b>546,05</b>	<b>179,21</b>	<b>73,5</b>	<b>211,71</b>	<b>4,09</b>	<b>0,17</b>	<b>11,6</b>	<b>49,81</b>

#### ОБЕД

291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	46,35	54,04	175,33	1,97	0,11	6,03	19,47
133	Кукуруза отварная	60	1,73	1,47	3,29	33,29	13,5	12,04	36,5	0,41	0,04	5,81	7,74
359	Кисель из сока ягодного с сахаром	200	0,43	0,12	38,62	157,61	20,66	4,86	18,5	0,25	0,01	4,44	-



ПР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,26</b>	<b>12,46</b>	<b>109,96</b>	<b>589,75</b>	<b>89,71</b>	<b>84,14</b>	<b>265,13</b>	<b>3,06</b>	<b>0,19</b>	<b>16,28</b>	<b>27,21</b>

### 3 ДЕНЬ (среда)

#### ЗАВТРАК

223	Запеканка из творога с молоком стущеным	140	20,46	15,48	39,2	378	273,82	37,18	301,22	0,9	0,08	0,66	91
359	Кисель из сока ягодного с сахаром	200	0,43	0,12	38,62	157,61	20,66	4,86	18,5	0,25	0,01	4,44	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,04</b>	<b>16</b>	<b>110,14</b>	<b>629,13</b>	<b>303,68</b>	<b>55,24</b>	<b>354,52</b>	<b>1,58</b>	<b>0,12</b>	<b>5,1</b>	<b>91</b>

#### ОБЕД

230	Рыба жареная	120	17,62	15,94	4,8	252	35,6	27,26	190,76	0,68	0,1	2,16	54,1
312	Пюре картофельное	180	3,67	0,6	24,53	164,7	44,38	33,3	103,92	1,21	0,17	21,79	-
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	23	14	24	0,6	0,02	3,5	-
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,02	0,73	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,9</b>	<b>17,13</b>	<b>95,36</b>	<b>653,02</b>	<b>144,66</b>	<b>105,22</b>	<b>376,92</b>	<b>3,62</b>	<b>0,34</b>	<b>28,18</b>	<b>54,1</b>

### 4 ДЕНЬ (четверг)

#### ЗАВТРАК

174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	6,93	10,09	55,24	318,09	126,15	28,73	139,64	1,55	0,08	0,87	49,81
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	2,83	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
338	Апельсин свежий	100	0,85	0,15	8,15	37,28	34,28	22,85	12,85	0,28	0,04	60	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,06</b>	<b>10,66</b>	<b>110,91</b>	<b>510,89</b>	<b>183,83</b>	<b>67,18</b>	<b>191,69</b>	<b>2,62</b>	<b>0,15</b>	<b>63,7</b>	<b>49,81</b>

#### ОБЕД

293	Птица жареная	160	35,29	35,4	0,12	459,64	75,2	36,25	259	2,53	0,15	4,13	155,34
302	Каша рассыпчатая перловая	180	5,34	5,21	38,03	220,32	23,13	22,79	185,89	1,04	0,05	-	-
333	Сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,69	10,1	3,6	11,39	0,16	-	0,7	10,35

379	Напиток кофейный на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	125,78	14	90	0,13	0,04	1,13	20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>47,52</b>	<b>45,45</b>	<b>88,81</b>	<b>901,77</b>	<b>128,79</b>	<b>89,84</b>	<b>581,08</b>	<b>4,29</b>	<b>0,27</b>	<b>4,96</b>	<b>185,69</b>

**5 ДЕНЬ (пятница)**

<b>ЗАВТРАК</b>													
207	Макаронник	200	7,93	11,79	51,51	344,61	18,76	20,4	74,12	1,29	0,11	-	49,08
359	Кисель из сока ягодного с сахаром	200	0,43	0,12	38,62	157,61	20,66	4,86	18,5	0,25	0,01	4,44	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
ПР	Печенье	30	2,5	3,39	4,62	124,35	12,3	4,5	26,1	0,3	0,03	-	19,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,01</b>	<b>15,7</b>	<b>127,07</b>	<b>720,09</b>	<b>60,92</b>	<b>42,96</b>	<b>153,52</b>	<b>2,27</b>	<b>0,18</b>	<b>4,44</b>	<b>68,58</b>

**ОБЕД**

102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	148,25	42,68	35,58	88,1	2,05	0,23	5,83	-
389	Сок яблочный	200	1	-	20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
424	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	19,8	27,4	70	1,3	0,12	-	4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,92</b>	<b>18,2</b>	<b>112,98</b>	<b>644,57</b>	<b>85,68</b>	<b>84,18</b>	<b>206,9</b>	<b>6,58</b>	<b>0,4</b>	<b>5,83</b>	<b>4</b>

**6 ДЕНЬ (понедельник)**

<b>ЗАВТРАК</b>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,94	12,18	48,14	267,85	152,35	23,06	134,3	0,56	0,09	1,33	65,91
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,02	0,73	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
338	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	16	2,2	0,02	5	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,01</b>	<b>14,23</b>	<b>106,66</b>	<b>489,37</b>	<b>307,15</b>	<b>63,66</b>	<b>277,9</b>	<b>3,6</b>	<b>0,18</b>	<b>7,66</b>	<b>75,91</b>

**ОБЕД**

294	Котлеты, рубленные из птицы	100	16,68	19,7	20,03	324	74,68	24,16	93,64	1,84	0,13	0,9	74,2
203	Макаронны отварные с маслом	180	6,55	6,95	36,55	234,85	14,57	9,77	45,08	0,97	0,07	-	34,28



359	Кисель из сока ягодного с сахаром	200	0,43	0,12	38,62	157,61	20,66	4,86	18,5	0,25	0,01	4,44	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,81</b>	<b>27,17</b>	<b>127,52</b>	<b>809,98</b>	<b>119,11</b>	<b>51,99</b>	<b>192,02</b>	<b>3,49</b>	<b>0,24</b>	<b>5,34</b>	<b>108,48</b>

**7 ДЕНЬ (вторник)**

**ЗАВТРАК**

210	Омлет натуральный	200	18,59	33,11	3,52	386,2	137,45	21,52	301,03	3,52	0,13	0,35	432,76
389	Сок яблочный	200	1	-	20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
ПР	Печенье	30	2,5	3,39	4,62	124,35	12,3	4,5	26,1	0,3	0,03	-	19,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,24</b>	<b>36,9</b>	<b>60,66</b>	<b>688,87</b>	<b>172,95</b>	<b>47,22</b>	<b>375,93</b>	<b>7,05</b>	<b>0,21</b>	<b>0,35</b>	<b>452,26</b>

**ОБЕД**

291	Плов из пшеницы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	46,35	54,04	175,33	1,97	0,11	6,03	19,47
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,02	0,73	-
ПР	Пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
15	Сыр порциями	60	13,92	17,7	-	216	528	21	300	0,6	0,03	0,42	156
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34,68</b>	<b>28,66</b>	<b>100,06</b>	<b>747,65</b>	<b>616,03</b>	<b>105,7</b>	<b>533,57</b>	<b>3,7</b>	<b>0,19</b>	<b>7,18</b>	<b>175,47</b>

**8 ДЕНЬ (среда)**

**ЗАВТРАК**

183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,26	11,81	41,05	280,95	167,16	90,21	223,41	2,64	0,2	1,49	59,27
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	0,03	-
ПР	Пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,03	10	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,88</b>	<b>12,63</b>	<b>98,17</b>	<b>481,47</b>	<b>203,46</b>	<b>113,81</b>	<b>272,01</b>	<b>5,55</b>	<b>0,26</b>	<b>11,52</b>	<b>59,27</b>

**ОБЕД**

279	Тефтели	100	9,68	11,18	10,73	184,08	38,93	22,6	86,55	2,73	0,13	1,03	41,28
312	Пюре картофельное	180	3,67	0,6	24,53	164,7	44,38	33,3	103,92	1,21	0,17	21,79	-
333	Сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,69	10,1	3,6	11,39	0,16	-	0,7	10,35

377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	2,83	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,2</b>	<b>13,96</b>	<b>85,17</b>	<b>531,99</b>	<b>116,81</b>	<b>75,1</b>	<b>241,06</b>	<b>4,89</b>	<b>0,33</b>	<b>26,35</b>	<b>51,63</b>

**9 ДЕНЬ (четверг)**

**ЗАВТРАК**

371	Гренки с ягодами и плодами	150	6,91	6,47	62,6	330	83,08	24,23	105,81	1,32	0,08	5,13	61,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,02	0,73	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
ПР	Печенье	30	2,5	3,39	4,62	124,35	12,3	4,5	26,1	0,3	0,03	-	19,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,22</b>	<b>10,35</b>	<b>131,55</b>	<b>680,67</b>	<b>137,06</b>	<b>59,39</b>	<b>190,15</b>	<b>2,75</b>	<b>0,16</b>	<b>5,86</b>	<b>80,65</b>

**ОБЕД**

268	Котлеты мясные	110	6,94	3,68	11,33	264	17,52	24,1	113,29	1,44	0,25	2,96	13,89
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	14,93	16,12	67,25	472,5	44,52	237,12	354,96	7,99	0,35	-	67,5
326	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,14	19,75	2,82	15,27	0,06	-	0,1	8,64
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,2	21,34	124,56	0,48	0,06	1,59	24,4
ПР	Пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,72</b>	<b>25,31</b>	<b>130,61</b>	<b>973,76</b>	<b>243,19</b>	<b>298,58</b>	<b>642,88</b>	<b>10,4</b>	<b>0,69</b>	<b>4,65</b>	<b>114,43</b>

**10 ДЕНЬ (пятница)**

**ЗАВТРАК**

177	Каша пшенная с изюмом	200	7,8	11,33	43,99	310,48	139,44	52,28	196,55	1,55	0,17	0,91	52,19
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	125,78	14	90	0,13	0,04	1,13	20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-
338	Апельсин свежий	100	0,85	0,15	8,15	37,28	34,28	22,85	12,85	0,28	0,04	60	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,97</b>	<b>14,56</b>	<b>100,41</b>	<b>541,88</b>	<b>308,7</b>	<b>102,33</b>	<b>334,2</b>	<b>2,39</b>	<b>0,28</b>	<b>61,04</b>	<b>72,19</b>

**ОБЕД**

82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	49,73	26,13	54,6	1,23	0,05	10,68	-
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	92,8	0,41	0,04	1,33	10
ПР	Пшеничный	40	3,15	0,4	32,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,43	0,03	-	-



2	С повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	10	5,6	22,8	0,6	0,04	0,1	20
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,87</b>	<b>10,55</b>	<b>86,99</b>	<b>434,27</b>	<b>195,53</b>	<b>60,33</b>	<b>205</b>	<b>2,67</b>	<b>0,14</b>	<b>12,11</b>	<b>30</b>