Утверждаю директор школы \_\_\_\_\_Т.Н.Терентьева приказ №1 от 09 января 2024 г.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 10 дней в МБОУ «ООШ» д. Денисовка (5-9 классы ОВЗ)

День(1): понедельник Неделя:первая Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и

старше

	арше													
N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции		Іищевь цества		Энергети ческая ценность		Витами	ины(мг)		Мин	еральны	е веществ	а(мг)
			Б	Ж	У	(ккал)	С	B <sup>2</sup>	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
196	Каша рисовая молочная	250/5	9,7	12,5	54,4	370	1,07	0,3	0,11	0	243,96	0	53,64	0,77
270	Какао на сгущенном молоке	200	1,7	1,4	16,1	81	0,08	0,06	0	0	51,37	0	5,6	0,04
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Сыр порциями	20	4.80	9.00	0	99	0	0	0.26	0	177.00	110.00	16.80	0.24
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0,03	0	0	34	23	12	0,3
	Итого:	625	20,1	23,3	98,6	687,8								
	Обед:													
54	Борщ с картофелем и капустой	300	2,8	9,9	16,3	165	9,82	0,09	0	0	60,71	0	30,21	1,37
202	Макароны отварные	230	8,4	6,4	51	301	0	0,03	0	0	14,28	0	11,21	0,09
77	Рыба припущенная	80/40	36,0	17,4	2,6	311	0,31	0,19	0	0	22,29	0	32,29	0,71
278	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0,03	0	0	28,69	0	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	890	51,2	33,95	117,4	981,8								
	Всего:	1515	71,3	57,25	216	1669,6	_							

День(2): вторник Неделя:первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 11лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции		ищевь цества		Энергети ческая ценность		Витами	ны(мг	)			оальные ства(мг)	
			Б	Ж	У	(ккал)	С	B <sup>2</sup>	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
33	Салат из свеклы	80	1,4	8,2	8,0	110	9,07	0,04	0	0	37,15	0	20,16	1,3
246	Гуляш из отварной говядины	120	22,5	19,9	7,0	298	0,5	0,09	0	0	18,05	0	26,81	2,8
323	Каша гречневая рассыпчатая	230	6,2	5,9	62,7	335	14,13	0,1	0	0	92,19	0	100,72	2,02
430	Чай с сахаром	200	0	0	10	35	0	0	0	0	5,0	8,0	4,0	1,0
	Яблоки	100	2	1	21	96	10	0,02	0	0	16	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	780	42,9	38	123,9	971,15								
	Обед:													
	Суп картофельный с курицей	300	5,8	11,4	22,3	217	11,57	0,09	0	0	19,32	0	32,56	1,24
260	Тефтели рыбные паровые	120	26,0	32,7	20,6	483	4,06	0,14	0	0	42,29	0	29,3	1,03
312	Пюре картофельное	230	4,7	8,1	29,9	215	7,96	0,16	0	0	55,83	0	45,05	1,64
	Сок яблочный	200	0,75	0,30	15,15	69	3	0,015	0	0	30,00	18,00	13,5	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	900	40,25	52,7	107,95	1078,81								
	Всего:	1680	83,15	90,7	231,85	2049,95								

День(3):среда Неделя:первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 11лет и старше

	т.		-			ln.			( )		1			
N	Прием	Macca		ищевы		Энергети	]	Витами	ны(мг)			Минера		
рец.	пищи,наименованиебл	порции	В	еществ	a	ческая						вещест	ва(мг)	
	юда			(L)		ценность	~		1		_	1 - 1		
			Б	Ж	У	(ккал)	С	B <sup>2</sup>	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
67	Винегрет овощной	80	1,3	2,3	7,3	55	5,18	0,03	0	0	23,23	0	16,15	0,68
271	Котлеты мясные	120	10,6	23,6	7,8	286,2	0,11	0,08	0,05	0	15,08	106,34	16,52	1,86
203	Макароны отварные	230	8,4	6,4	51	301	0	0,03	0	0	14,28	0	11,21	0,09
399	Компот из ягод	200	0,4	0,1	28,4	118,1	3	0,01	0,01	0	23,64	13,5	13,16	0,23
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Вафли	60	0,6	4,7	9,5	81	0	0,02	0	0	1,2	6,3	0,9	0,09
	Итого:	740	24,3	61,6	124	936,1								
	Обед:													
88	Щи из свежей капусты	300	2,1	7	10,1	112	14,37	0,06	0	0	38,92	0	22,84	0,85
298	Ленивые голубцы с соусом	250	20,7	18,2	21,8	332	25,73	0,16	0	0	84,03	0	50,76	3,56
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	800	26	25,4	66,8	600,41								
	Всего:	1540	50,3	87	190,8	1536,51								

День(4): четверг Неделя:первая Сезон: осеннее - зимний Возрастная категория: с 11лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции		Іищевь щества		Энергети ческая пенность	F	Витамин	ны(мг)		Мине	ральные	вещества	а(мг)
			Б	Ж	У	(ккал)	С	B <sup>2</sup>	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
23	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,7	7,4	2,9	81	13,88	0,02	0	0	16,03	0	9,94	0,43
259	Жаркое по домашнему с курицы	300	22,5	24,2	24,4	406	1,92	0,007	0	0	9,56	0	8,63	0,42
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Мандарины	100	0.80	0	8.60	38.00	16.5	0.02	0	0	26.00	11.00	8.00	0.30
	Итого:	730	27,2	31,8	70,8	681,4								
	Обед:													
99	Суп крестьянский с крупой	300	2,6	6,8	15,0	132	9,6	0,03	0	0	23,97	0	16,46	0,58
93	Гуляш мясной	120	22,5	19,9	7,0	298	0,5	0,09	0	0	18,05	0	26,81	2,8
125	Картофель отварной	200	4,5	6,4	32,	207	1,97	0,12	0	0	20,68	0	45,83	1,81
442	Сок	200	1	0,2	19,8	86,0	4	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	870	33,6		65	817,8								
	Всего:	1600	60,8	65,3	135,8	1499,2								

День(5): пятница Неделя: первая Сезон: осеннее -зимний Возрастная категория: с 11лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пище	выевеі (г)	щества	Энергети ческая пенность	]	Витами	ны(мг)			Минера вещест		
			Б	Ж	У	(ккал)	С	B <sup>2</sup>	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	33,0	23,8	42,1	517	0,66	0,5	0	0	329,29	0	48,44	1,13
432	Какао на сгущенном молоке	200	3,1	3,2	19,4	115	0,15	0,12	0	0	105,36	0	20,11	0,53
	Пряники	120	1,5	1,2	18,8	92	0,005	0	0	0	2,8	2,3	12,5	0,2
	Итого:	550	37,6	28,2	80,3	724								
	Обед:													
96	Рассольник	300	2,6	6,3	16,4	134	12,6	0,07	0	0	28,46	0	28,97	1,09
169	Рис отварной рассыпчатый	230	6,2	5,9	62,7	335	14,13	0,1	0	0	92,19	0	100,72	2,02
120	Окорочка отварная	120	24,7	19,1	11,5	319	4,96	0,12	0	0	52,6	0	33,6	2,69
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
396	Компот из яблок	200	0,1	0,1	25,1	102	0,8	0	0	0	10,12	1,98	2,95	0,4
	Итого:	900	36,6	31,6	135,7	984,8								
	Всего:	1450	74,2	59,8	152,1	1708,8								

День(6): понедельник Неделя :вторая Сезон: осеннее- зимний Возрастная категория: с 11лет и

старше

N рец.	Прием пищи,наименованиеб люда	Массап орции		Іищевь щества		Энергети ческаяце нность(к		Витами	ны(мг)		Мине	ральные	вещества	а(мг)
	тода		Б	Ж	У	кал)	С	B <sup>2</sup>	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
190	Каша «Дружба»	250	7,9	11,2	42,6	302	0,67	0,2	0	0	158,14	0	46,24	1,01
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Яйцо вареное	60	5.10	4.60	0.30	63.00	0.08	0.18	0	0	22.00	0	0	0.7
	Сыр порциями	20	4.80	9.00	0	99.40	0	0	0.26	0	177.0	110.00	16.80	0.24
270	Чай с лимоном	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43
	Мандарины	100	0.80	0	8.60	38.00	16.5	0.02	0	0	26.00	11.00	8.00	0.30
	Итого:	680	21,8	25	86,4	658,8								
	Обед:													
103	Суп с макаронными изделиями	300	3,2	3	22,6	134	7,92	0,06	0	0	16,44	0	25,1	1,04
309	Овощное рагу из птицы	250	23,4	28,4	23,5	444	14,16	0,2	0	0	58,48	0	54,02	3,55
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
442	Сок	200	1	0,2	19,8	86,0	4	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6
	Итого:	500	30,6	31,8	85,9	758,8								
	Всего:	1180	52,4	56,8	172,3	1417,6								

День(7): вторник Неделя:вторая Сезон: осеннее -зимний Возрастная категория: с 11лет и старше

N рец.	Прием пищи,наименованиеб люда	Массапо рции	Пище	(г)	цества	Энергети ческаяце нность(кк		Витами	ины(мг)		Мин	еральны	евещества	а(мг)
	лода		Б	Ж	У	ал)	С	B <sup>2</sup>	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
	Порционные свежие помидоры	80	0,7	7,4	2,9	81	13,88	0,02	0	0	16,03	0	9,94	0,43
255	Котлеты рыбные запеченные	120	19,3	20,9	15,5	329	0,45	0,18	0	0	59,61	0	38,24	1,7
312	Пюре картофельное	230	4,7	8,1	29,9	215	7,96	0,16	0	0	55,83	0	45,05	1,64
375	Компот из ягод	200	0,4	0,1	28,4	118,1	3	0,01	0,01	0	23,64	13,5	13,16	0,23
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	680	28,3	33,8	98,6	820,9								
	Обед:													
63	Суп гороховый	300	9,6	5,3	38,2	242	5,19	0,06	0	0	36,54	0	44,46	2,58
282	Оладьи из печени с соусом	120/30	23,1	13,3	17,8	285	14,86	2,17	0	0	37,71	0	27,7	6,96
309	Макароны отварные	230	8,4	6,4	51	301	0	0,03	0	0	14,28	0	11,21	0,09
	Чай с сахаром	200	0	0	10	35	0	0	0	0	5,0	8,0	4,0	1,0
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	930	44,1	88	137	957,8								
	Всего:	1610	72,4	121,8	235,6	1778,7								

День(8):среда Неделя:вторая Сезон: осеннее - зимний Возрастная категория с 11лет и старше

N	Прием пищи,	Macca	I	Іищеві	ые	Энергет		Витами	ны(мг)	)	Мин	еральны	е вещества	а(мг)
рец.	наименованиеблюда	порции	вет	щества	ı (r)	ическая								
			Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	С	B <sup>2</sup>	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
27	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,7	3,7	2,3	46	38,76	0,03	0,13	0	13,34	13,51	9,46	0,5
250	Гуляш из говядины	120	22,5	19,9	7,0	298	0,5	0,09	0	0	18,05	0	26,81	2,8
305	Рис припущенный	200	6,2	5,9	62,7	335	14,13	0,1	0	0	92,19	0	100,72	2,02
430	Чай с сахаром	200	0	0	10	35	0	0	0	0	5,0	8,0	4,0	1,0
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	650	32,4	29,7	102	808,8								
	Обед:													
89	Щи с курицей	300	2,1	7	10,1	112	14,37	0,06	0	0	38,92	0	22,84	0,85
288	Курица отварная	120	24,7	19,1	11,5	319	4,96	0,12	0	0	52,6	0	33,6	2,69
323	Гречка отварная	200	6,2	5,9	62,7	335	14,13	0,1	0	0	92,19	0	100,72	2,02
	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0,03	0	0	28,69	0	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	870	37	32,25	131,8	697,8								
	Всего:	1520	69,4	61,95	233,8	1506,6								

День(9): четверг Неделя:вторая

Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: с 11лет и

старше

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции		Іищевь щества		Энергети ческая ценность		Витами	іны(мг)	)			оальные ства(мг)	
			Б	Ж	У	(ккал)	С	B <sup>2</sup>	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
39	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	2,2	4,5	10,5	91	22,7	0,05	0	0	61,3	0	21,34	0,8
309	Макароны отварные	230	8,4	6,4	51	301	0	0,03	0	0	14,28	0	11,21	0,09
306	Биточки куриные	120	15	21,2	15,2	314	0,4	0,1	0	0	21,86	0	22,53	1,78
349	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0,03	0	0	28,69	0	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0,03	0	0	34	23	12	0,3
	Итого:	780	29,6	32,55	132,3	953,8								
	Обед:													
113	Суп лапша домашняя	300	3,4	3,3	21,4	132	8,4	0,08	0	0	18,96	0	28,8	1,1
299	Запеканка картофельная с мясом	230	32,4	37,3	45,4	650	20,94	0,31	0	0	44,91	0	87,08	5,97
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	25,3	102,9	0,88	0	0	0	12,27	2,18	3,51	0,44
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	780	38,9	40,9	112,1	979,7								
	Всего:	1560	68,5	73,45	244,4	1933,5								

День(10): пятница Неделя:вторая

Сезон: осеннее е- зимний Возрастная категория: с 11лет и

старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	В	Іищевь ещесті (г)	за	Энергети ческая ценность		Витами				Минера вещест	тва(мг)	
			Б	Ж	У	(ккал)	C	$B^2$	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
	Порционные свежие овощи	80	0,7	7,4	2,9	81	13,88	0,02	0	0	16,03	0	9,94	0,43
	Фрикадельки в томатном соусе	120/30	16,0	13,9	11,6	237	0,14	0,18	0	0	40,61	0	30,33	1,3
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,2	5,9	62,7	335	14,13	0,1	0	0	92,19	0	100,72	2,02
430	Чай с сахаром	200	0	0	10	35	0	0	0	0	5,0	8,0	4,0	1,0
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	680	25,9	27,4	107,2	782,8								
	Обед:													
80	Свекольник	300	2,4	6,2	17,8	136	8,34	0,06	0	0	37,56	0	31,64	1,58
259	Жаркое по домашнему	300	22,5	24,2	24,4	406	1,92	0,007	0	0	9,56	0	8,63	0,42
	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0,03	0	0	28,69	0	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	50	3	0,2	20	94,8	0,00	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0
	Итого:	850	28,9	30,65		746,8								
	Всего:	1530	<i>54</i> ,8	58,05	196,9	1529,6								

- САНПИН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИОБЩЕСТВЕННОГОПИТАНИЯНАСЕЛЕНИЯ"
- www.pitportal.ru/school\_lunch/scsanpin/5235.html «Сборник технологических карт, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания- Уфа:ИП Поляковский Ю.И., 2012.-352 c