

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа
п. Новый Первомайского района**



МЕНЮ ТРЕБОВАНИЕ НА 10 ДНЕЙ

(ОВЗ 7 и 11 лет)

Меню 7-11 лет ОВЗ

День 1

№ тех, карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,03	0,02		50	2	2		0,02
182	Каша геркулес	200	7,2	13,1	29,7	242,8	0,18	0,16	1,52	82,6	161,89	209,7	56,62	1,28
382	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,05	0,1	1	26	163	151	39	1
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,35	12,55	63,35								

Итого: 14,35 26,05 54,75 487,75 0,26 0,28 2,52 158,6 326,89 362,7 95,62 2,30

Обед

84	Борщ с фасолью	200	2,84	4,8	11,32	93,6	0,28	0,13	19,09		43,33	79,6	27,56	1,36
309	Макароны отварные	150	5,8	4,8	28,2	195,2	0,04	0,02			5,1	39,5	23,	1,16
268	Котлета из говядины	80	8,03	8,83	6	148	0,04	0,06	0,5	10	12	72	18,1	1
331	Соус томатный со сметаной	40	0,7	2,	2,4	36,02	0,02	0,02	0,5	6,76	5,84	5,86	1,99	0,08
349	Компот из сухофруктов	200	0,6		22,7	93,2	0,01	0,01	0,5		28,2	19,25	7,5	1,55
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								

Итого: 23,14 20,13 95,82 692,72 0,39 0,24 20,59 16,76 94,47 216,21 78,15 5,15

Итого за день: 37,49 46,18 150,57 1180,47 0,65 0,48 23,11 175,36 421,36 578,91 173,77 7,45

День 2

№ тех, карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

223	Запеканка творожная	150	16,4	12,43	31,5	303	0,06	0,24	0,43	69,26	156,09	188,58	22,48	0,61
	Молоко сгущенное	30	2,1	2,4	16,8	80,3			0,03		92	65,7	10,2	0,06
379	Чай черный с сахаром	200	0,07		12	50					11,1	2,8	1,4	0,28
	груша	100	0,4		10,3	47	0,02	0,03	5,0		19,0	16,0	12,0	2,3
Итого:			18,97	14,83	70,6	480,3	0,08	0,27	5,46	69,26	278,19	273,08	46,08	3,25

Обед

101	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,14	8,08	91,1	0,04	0,02	13,2		30	43,44	14,24	0,66
229	Рыба в томате с овощами	120	8,3	4,2	3,25	150	0,04	0,04	3,19	4,9	33,48	139,02	41,59	0,72
312	Картофельное пюре	150	4,2	6,8	29,4	157,5	0,11	1,28	26,	-	52,8	123,7	42	1,52
342	Напиток из свежих фруктов «Витаминный»	200	0,16		27,88	104,6	0,01	0,1	0,9		5,14	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
Итого:			19,36	15,74	93,81	629,9	0,2	1,44	43,29	4,9	121,42	310,56	102,97	3,85
Итого за день:			38,33	30,57	164,41	1110,2	0,28	1,71	48,75	74,16	399,61	701,17	149,05	7,1

День 3

№ тех, карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

182	Каша ячневая молочная	200	6,8	8,8	30,4	249,16	0,16	0,2	1,42	80,96	171	253,7	37,7	0,9
	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	107	0,08	0,3	2,6	40	240	180	28	0,2
	Повидло абрикосовое	20	0,1		12,8	39,2	0,01	0,32	0,48	20,0	9,5	15,88	1,6	0,27
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,35	12,55	63,35								

Итого: 15,15 14,15 65,35 458,71 0,25 0,85 4,5 140,96 420,5 449,58 67,3 1,37

Обед

87	Щи из свежей капусты	200	1,3	5,4	4,7	69,24	0,02	0,02	21,12	10,8	32	28,96	13,13	0,44
267	Шницель	80	9,6	15,2	4,5	190,6	0,05	0,08		22,1	8,8	100,8	16	1,84
304	Рис отварной	150	3,8	5,6	40,4	219	0,08	0,03		36	13,92	57,6	12,8	0,8
	Соус сметанный	40	0,4	0,7	1,9	38	0,,1		0,2	0,16	30,6	23	2,4	0,12
	Сок в ас-те (яблоко,вишня)	200	1	0,1	29,7	94	0,06	0,06	46		23	28	23	0,5
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								

Итого: 21 27,7 106,4 737,54 0,31 0,19 67,32 69,06 108,32 238,36 67,33 3,7

Итого за день: 36,15 41,85 171,75 1196,25 0,56 1,04 71,82 210,02 528,82 687,94 134,63 5,07

День 4

№ тех, карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

	Сыр твердых сортов в нарезке	15	4,99	8,5		63	0,01	0,02	0,11	64	138,45	99,2	9,45	0,33
174	Каша кукурузная	200	6,8	10	31,23	260	0,08	0,16	0,08	44,88	114	125,4	26,7	1,55
376	Чай с лимоном	200	0,03		6,7	52,0	-	-	2,8	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,35	12,55	63,35								

Итого: 14,27 18,85 50,48 438,35 0,09 0,18 2,99 108,88 266,65 229 38,55 2,24

Обед

106	Суп рыбный	200	1,7	2,22	12,31	84,8	0,09	0,05	8,87		19,3	56,8	23,48	0,88
259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,94	306,08	0,13	0,19	7,72		34,8	235,12	48,54	4,4
382	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,05	0,1	1,	26	163	151	39	1,0
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								

Итого: 29,71 27,89 68,85 624,28 0,27 0,34 17,59 26 217,1 442,92 111,02 6,28

Итого за день: 43,98 46,74 119,33 1062,63 0,36 0,52 20,58 134,88 483,75 671,92 149,57 8,52

№ тех, карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

181	Каша манная молочная	200	6,24	11,2	31,89	254,54	0,08	0,17	1,4	80,1	137,69	124,08	20,56	0,46
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,15	0,3	6	128	124	35,3	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,35	12,55	63,35								
	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,04	0,04	18,5	7	24	1,2	6	0,07

Итого: 13,09 15,5 60,84 433,19 0,16 0,36 20,2 93,1 289,69 249,28 61,86 1,66

Обед

99	Суп овощной	200	4,3	4,4	22,9	86,08	0,01	0,05	11,38		28,4	47,36	22,82	0,53
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,7	6,49	41,21	208	0,24	0,12			15,8	218	144,8	4,86
290 330	Курица порционная в соусе сметанном	130	16,83	14,09	3,77	210	0,05	0,08	0,45	39,13	33,25	100	18,27	0,78
350	Кисель ягодный	200	0,2	0,1	12,3	60,5	0,01	0,06	1,87		12,6	7,7	3,9	0,13
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								

Итого: 32,93 25,78 105,38 691,28 0,31 0,31 13,7 39,13 90,05 373,06 188,89 6,3

Итого за день: 46,02 41,28 166,22 1124,47 0,47 0,67 33,9 127 379,74 622,34 250,69 7,96

№ тех, карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	74,9				50	2	2		0,02
174	Каша рисовая молочная	200	6,3	11,44	35,36	245,6	0,08	0,18	1,42	79	111,8	134,4	37,77	0,6
378	Чай черный с сахаром	200	0,07		12	50					11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,35	12,55	63,35								
Итого:			8,92	20,09	60,01	433,85	0,08	0,18	1,42	129	124,9	139,2	39,17	0,9

Обед

96	Рассольник ленинградский	200	1,04	7	4,24	84,9	0,01	0,02	3,6		26,5	32,85	9,2	0,29
321	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	15	120	2,73	0,028	16,4	1,16	78,06	64,08	33,04	1,3
278	Тефтели из говядины	80	9,92	14	7,8	205	0,37	0,37	0,42	19,2	21,6	53,44	11,84	1,9
349	Компот из сухофруктов	200	0,6		22,7	93,2	0,01	0,01	0,5		28,2	19,25	7,5	1,55
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
Итого:			19,76	26,8	74,94	629,8	3,12	0,428	20,92	20,36	154,36	169,62	61,58	5,04
Итого за день:			28,68	46,89	134,95	1063,65	3,2	0,608	22,34	149,36	404,16	308,82	100,75	5,94

№ тех, карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

219	Сырники из творога	150	21,79	32,26	36,24	439,13	0,08	0,4	0,14	140,03	240,3	440,37	53,8	1,06
	Молоко сгущенное	30	2,1	2,4	16,8	80,3			0,03		92	65,7	10,2	0,06
382	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,05	0,1	1	26	163	151	39	1
	Апельсин	100	0,96	0,21	0,54	40,5	0,04	0,03	64,29		36,43	24,64	13,93	0,32
Итого:			29,45	39,17	65,98	666,63	0,17	0,53	65,46	166,03	531,73	681,71	116,93	2,44

Обед

102	Суп с горохом	200	4,00	3,76	13,20	102,60	0,18	0,04	4,64		34,08	72,48	28,46	1,62
265	Плов с говядиной	200	7,44	15,46	29,14	336,00	0,07	0,40	1,43	48,88	17,08	240,40	44,00	2,96
342	Напиток «витаминный» из свежих фруктов	200	0,16		27,88	104,6	0,01	0,1	0,9		5,14	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
Итого:			16,50	19,92	95,42	669,90	0,25	0,44	6,07	48,88	56,30	317,28	77,6	5,53
Итого за день:			45,24	45,95	161,4	1336,53	0,42	0,94	71,53	214,91	588,03	998,99	194,53	7,97

№ тех, карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

	Сыр твердых сортов в нарезке	15	4,99	8,50		63,00	0,02	0,06	0,11	64,00	138,43	99,20	9,45	0,33
182	Каша пшеничная молочная	200	7,10	10,04	42,75	263,44	0,14	0,18	1,10	64,16	121,19	167,60	36,02	1,06
376	Чай черный с лимоном	200	0,03		6,70	52,00			2,80	20,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,35	12,55	63,35								
Итого:			14,57	18,89	62,00	441,79	0,16	0,24	3,91	148,16	273,82	271,20	47,87	1,75

Обед

82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	5,94	8,08	89,04	0,02	0,04	13,84		37,84	36,48	17,20	0,96
234	Котлета рыбная	80	8,59	1,99	5,64	107,34	0,06	0,08	0,33	21,04	31,44	128,16	27,63	0,57
312	Картофельное пюре	150	3,75	6,00	25,80	137,81	0,11	1,13	22,98		46,20	108,24	36,75	1,34
332	Соус томатный	40	0,34	1,26	2,40	22,35	0,01	0,01	0,70	7,20	4,80	6,70	3,40	0,14
	Сок в ас-те (яблоко, вишня)	200	1,00	0,10	29,70	94,00	0,06	0,06	46,00		23,00	28,00	23,00	0,50
	Хлеб пшеничный	60	4,90	0,70	25,20	126,70								
Итого:			19,98	16,00	96,82	577,25	0,26	1,33	83,85	28,24	143,28	307,58	107,98	3,51
Итого за день:			34,55	34,89	158,82	1019,04	0,42	1,57	87,76	176,4	417,1	578,78	155,85	5,26

День 9

День 9

№ тех, карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

№ тех, карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe

Завтрак

210	Омлет натуральный	200	8.75	14.25	3.03	170.55	0,06	0,33	0,49	201.7	81.6	150.94	12.62	1.58
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,15	0,3	6	128	124	35,3	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,35	12,55	63,35								
	Яблоко	100	0,4		10,35	43,3	0,02		7,6		12	9,25	8,75	2

Итого: 15.4 18.1 37.03 368 0,12 0,45 8,39 207,6 248,8 284.19 56.67 4.78

Обед

108	Суп картофельный с клёцками	200	1.93	2.25	6.48	92.78	0,02	0,01	2.25	10.65	9.74	16.4	6.32	0,28
299	Суфле из кур	80	10,16	9,6	6,29	150,77	0,06	0,1	1,15	31.52	30,59	97.98	12,92	0,78
309	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,5	26,4	183	0,04	0,02			4,8	37,05	21,6	1,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,74	0,10	29,88	124,85	0,01	0,01	0,5		28,2	19,25	7,5	1,55
330	Соус сметанный	40	0,56	1,96	2,3	29,6	0,008	0,01	0,02	0,13	10,9	9,08	2,08	0
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								

Итого: 23,77 19.11 95.55 707.69 0,138 0,15 3,92 4,3 84.23 179,76 50.42 3.71

Итого за день: 39.17 37.21 133.58 1075.69 0,258 0,6 12.3 249,9 333.03 463,95 107.09 8.49

10 день		Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
№ тех,	Наименование	Выход				ККАЛ	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									

Завтрак

204	Макароны с сыром	150	12,67	10,64	31,98	288	0,08	0,12	0,21	108	275	189,45	18,1	1,12
382	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,05	0,1	1	26	163	151	39	1
	Повидло абрикосовое	20	0,1		12,8	39,2	0,01	0,32	0,48	20	9,5	15,88	1,6	0,27
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,35	12,55	63,35								

Итого: 19,82 15,92 69,73 497,25 0,14 0,54 1,69 154 447,5 356,33 58,7 2,39

Обед

97	Суп картофельный	200	2,62	5,5	<u>6,82</u>	<u>83,2</u>	<u>0,04</u>	0,1	1,9		43,44	59,76	12,47	0,22
	Гренки	10	0,06	0,13	<u>0,33</u>	<u>2,8</u>								
265	Гуляш из отварной говядины	100	12,88	11,2	<u>3,3</u>	<u>158,0</u>	<u>0,03</u>	0,08	0,67	37	38	122	16	1,0
302	Каша перловая рассыпчатая	150	4,28	4,2	<u>31,60</u>	<u>183,0</u>	<u>0,23</u>	0,03			19,2	153,75	18,9	0,82
350	Кисель ягодный	200	0,2	0,1	<u>12,3</u>	<u>60,5</u>	<u>0,01</u>	0,06	1,87		12,6	7,7	3,9	0,1
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	<u>25,2</u>	<u>126,7</u>								

Итого: 24,93 59,63 79,55 614,2 0,31 0,27 3,44 37 113,24 343,21 51,27 2,14

Итого за день: 44,75 75,55 149,28 1111,45 0,45 0,81 5,13 191 560,74 699,54 109,97 4,53

Среднее за 10 дней: 39,43 44,71 159,28 1128,02 0,7 0,89 39,72 170,29 451,57 631,23 152,59 6,8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201184

Владелец Козырев Евгений Викторович

Действителен с 13.09.2023 по 12.09.2024