

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



**МЕНЮ ТРЕБОВАНИЕ НА 10 ДНЕЙ**

**(ОВЗ 11 лет и старше)**

Меню 11 и  
старше 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	250	9,08	16,38	37,21	303,61	0,23	0,27	1,91	103,25	202,37	262,15	70,78	1,61
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: 16,23 29,33 62,26 548,56 0,31 0,39 2,91 179,25 367,37 415,15 109,78 2,63

Обед

84	Борщ с фасолью	250	3,55	5,11	14,16	117	0,16	0,17	23,87		54,17	99,5	34,45	1,7
309	Макароны отварные	200	7,3	6,0	35,2	244	0,05	0,03			6,4	49,4	28,8	1,46
268	Котлета из говядины	100	10,04	11,04	7,5	185	0,05	0,08	0,7	12,5	15,1	90,66	22,7	1,32
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: 27,09 24,85 107,16 801,92 0,29 0,31 25,57 19,26 109,71 264,67 95,44 6,11

Итого за день: 43,32 54,18 169,42 1350,48 0,6 0,7 28,48 198,51 477,08 679,82 205,22 8,74

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	200	21,92	16,58	42	405	0,08	0,33	0,58	92,35	208,12	251,45	29,98	0,82
	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:			24,49	18,98	81,1	582,3	0,1	0,36	5,61	92,35	330,22	335,95	53,58	3,46

Обед

101	Суп крестьянский с крупой	250	2,25	5,18	10,1	114,93	0,05	0,03	16,5		37,5	54,31	17,81	0,83
229	Рыба в томате с овощами	140	9,75	4,95	3,8	175	0,05	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Картофельное пюре	200	5,0	8,0	34,4	183,75	0,13	1,5	30,34	-	61,6	144,32	49	1,78
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:			22,06	18,83	101,38	704,98	0,24	1,68	51,47	5,82	143,31	365,22	120,48	4,41
Итого за день:			46,55	37,81	182,48	1287,28	0,34	2,04	57,08	98,17	473,53	701,17	174,06	7,87

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	250	8,6	11,1	38	311,46	0,2	0,26	1,78	101,2	214,57	317,23	47,22	1,18
	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: 16,95 16,45 72,95 520,55 0,29 0,88 4,86 161,2 464,07 513,08 77,82 1,65

Обед

87	Щи из свежей капусты	250	1,7	6,81	5,9	86,56	0,03	0,03	26,4	13,5	40,1	36,2	16,42	0,55
267	Шницель	100	12,1	19,05	5,7	238,37	0,06	0,11		27,7	11,1	126,5	19,57	2,3
304	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	274,7	0,1	0,04		45	17,4	72	16	1
330	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: 24,9 34,36 119,1 858,33 0,35 0,24 72,6 86,36 122,2 285,7 77,39 4,47

Итого за день: 41,85 50,81 192,05 1378,88 0,64 1,12 77,46 247,56 586,27 798,78 155,21 6,12

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	250	8,6	12,61	39,04	325	0,1	0,19	0,11	56,1	142,5	156,8	33,4	1,94
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: 16,07 21,46 58,29 503,35 0,11 0,21 3,02 120,1 295,15 260,4 45,25 2,63

Обед

106	Суп рыбный	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	0,07	11,09		24,17	71,	29,35	1,1
259	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,84	23,68	382,6	0,17	0,24	9,65		43,5	293,9	60,68	5,5
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: 34,84 33,62 76,67 722 0,34 0,41 21,74 26 230,67 515,9 129,03 7,6

Итого за день: 50,91 55,08 134,96 1225,35 0,45 0,62 24,76 146,1 525,82 776,3 174,28 10,23

День 5

№ 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	250	7,8	14,01	39,87	318,18	0,11	0,22	1,75	100,2	172,12	155,1	25,7	0,58
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								
	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,04	0,04	18,5	7	24	1,2	6	0,07

Итого: 14,65 18,91 68,82 496,83 0,19 0,41 20,55 113,2 324,12 280,23 67 1,85

Обед

99	Суп овощной	250	5,4	5,51	28,7	107,61	0,01	0,07	14,23		35,5	59,2	28,53	0,67
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,42	8,12	51,52	260	0,3	0,15			19,76	273	181,1	6,08
290 330	Курица порционная в соусе сметанном	150	19,42	16,26	4,35	243	0,06	0,1	0,52	45,15	44,28	115,4	21,09	0,91
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: 38,34 30,69 122,07 797,81 0,38 0,21 16,62 45,15 112,14 455,3 234,62 7,79

Итого за день: 52,99 49,6 190,89 1294,64 0,57 0,62 37,17 158,35 436,26 735,53 301,62 9,64

День 6	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			ККАЛ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	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	250	7,9	14,3	44,21	307	0,1	0,23	1,78	99	139,85	168,1	47,22	0,76
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: 10,52 22,95 68,86 495,25 0,1 0,23 1,78 149 152,95 172,9 48,62 1,06

Обед

96	Рассольник ленинградский	250	1,31	8,75	5,31	106,13	0,02	0,03	4,6		33,13	41,07	11,6	0,37
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150	3,42	0,036	20,51	1,45	97,58	80,1	41,3	1,6
278	Тефтели из говядины	100	12,4	17,6	9,8	257	0,37	0,47	0,53	24,1	27,4	66,68	14,85	2,4
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: 23,34 33,52 81,86 733,03 3,82 0,546 26,14 25,55 183,31 207,1 75,25 5,92

Итого за день: 33,86 56,47 150,72 1228,28 3,92 0,776 27,92 174,55 336,26 380 123,87 6,98

День 7

№ 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	200	29,06	32,26	36,24	439,13	0,08	0,40	0,14	140,03	240,30	440,37	53,80	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	40,50	0,04	0,03	64,29		36,43	24,64	13,93	0,32
Итого:			36,72	39,27	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	250	5,0	4,7	16,5	128,25	0,22	0,05	5,8		42,6	90,6	35,57	2,02
265	Плов с говядиной	250	9,3	19,33	36,42	420	0,09	0,5	1,79	61,1	21,35	300,5	55	3,7
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:			19,36	24,73	106	779,55	0,32	0,65	8,49	61,1	69,09	394,5	95,71	6,67
Итого за день:			56,08	64	171,98	1446,18	0,49	1,18	73,95	227,13	600,82	1077,21	212,64	9,11



День 8

№ 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														
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	4,99	8,5		63	0,02	0,06	0,11	64	138,43	99,2	9,45	0,33
182	Каша пшеничная молочная	250	8,87	12,55	53,44	329,3	0,17	0,22	1,38	80,2	151,49	209,5	45,02	1,32
376	Чай черный с лимоном	200	0,03		6,7	52			2,8	20	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,35	12,55	63,35								

Итого: 16,34 21,4 72,69 507,65 0,19 0,28 4,29 164,2 304,12 313,1 56,87 2,01

Обед

82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	7,43	10,1	111,3	0,03	0,05	17,3		47,3	45,6	21,5	1,2
234	Котлета рыбная	100	10,74	2,49	7,05	134,18	0,08	0,1	0,41	26,3	39,3	160,2	34,54	0,71
312	Картофельное пюре	200	5,0	8,0	34,4	183,75	0,15	1,5	30,64		61,6	144,32	49	1,78
332	Соус томатный	40	0,34	1,26	2,4	22,35	0,01	0,01	0,7	7,2	4,8	6,7	3,4	0,14
	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: 23,73 21,98 108,85 672,28 0,33 1,72 95,05 33,5 176 384,82 131,44 4,33

Итого за день: 40,07 43,38 181,54 1179,93 0,52 2,0 99,34 197,7 480,12 697,92 188,31 6,34

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

Завтрак

210	Омлет натуральный	200	11,7	19	4,04	227,4	0,08	0,44	0,65	269	108,8	201,25	16,82	2,1
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: 18,35 22,85 38,04 424,85 0,14 0,59 8,55 275 248,8 334,5 60,87 5,3

Обед

108	Суп картофельный с клёцками	250	2,57	3	8,64	123,7	0,02	0,01	3	14,2	12,98	20,5	7,54	0,37
299	Суфле из кур	100	12,7	12	7,86	188,46	0,08	0,13	1,44	39,4	38,24	122,48	16,15	0,97
309	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,0	35,2	244	0,05	0,02			6,4	49,4	28,8	1,46
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	0,009	0,015	0,13	10,9	9,08	2,08	0
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								

Итого: 28,77 23,76 109,08 837,31 0,168 0,179 4,995 17,73 94,42 220,71 62,07 4,35

Итого за день: 47,12 46,61 147,12 1262,16 0,308 0,769 13,545 292,7 343,4 555,21 122,94 9,65

День 10

№ 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

204	Макароны с сыром	200	16,9	14,19	42,64	384	0,1	0,16	0,28	144,0	367,0	252,6	24,14	1,5
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:			24,05	18,84	80,39	592,55	0,16	0,58	1,76	190	539,5	419,48	64,74	9,1

Обед

97	Суп картофельный	250	3,27	6,87	8,53	104	0,05	0,13	2,37		54,3	74,7	15,59	0,3
	Гренки	10	0,06	0,13	0,33	2,8								
265	Гуляш из отварной говядины	120	15,46	13,44	3,96	189,6	0,04	0,1	0,8	44,4	45,6	146,4	19,2	1,2
302	Каша перловая рассыпчатая	200	5,7	5,6	42,13	244	0,3	0,04			25,6	205	25,2	1,1
350	Кисель ягодный	200	0,2	0,1	12,3	60,5	0,01	0,06	1,87		12,6	7,7	3,9	0,1
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,7	25,2	126,7								
Итого:			29,59	26,84	92,45	727,6	0,4	0,33	5,04	44,4	138,1	433,8	63,89	1,7
Итого за день:			53,64	45,68	172,84	1320,15	0,56	0,91	6,8	234,4	677,6	853,28	128,63	10,8
Среднее за 10 дней:			46,63	50,36	169,4	1297,33	0,83	1,07	44,59	197,51	493,7	725,59	178,67	8,54



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201184

Владелец Козырев Евгений Викторович

Действителен с 13.09.2023 по 12.09.2024