



Утвержаю:

директор МБОУ СОШ с.Завальное

Н.В. Попова

Примерное десятидневное меню(80р)

МБОУ СОШ с.Завальное Усманского муниципального района

на 2023-2024 год.

Десятидневное цикличное меню (Обед для детей-инвалидов, ОВЗ)

Сезон: Осенне-зимний сезон

Возрастная категория: 7-16 лет

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день обед														
5004	Яблоко	170	0,60	0,60	14,74	70,68	0,05	15,04	0,00	0,30	24,06	16,54	13,53	3,31
58	Салат из свежих помидоров	60	0,64	3,10	2,04	39,85	0,03	14,70	0,00	1,75	19,80	14,62	10,92	0,52
206	Суп гороховый	250	5,97	8,99	24,23	202,23	0,27	17,20	59,00	0,37	36,84	123,14	43,96	2,22
621	Биточки мясные	75	13,05	14,46	5,27	203,23	0,05	0,75	27,66	0,43	10,67	134,71	16,80	1,94
715	Рагу овощное	150	7,35	8,81	30,57	233,90	0,22	61,97	60,75	0,69	179,28	206,54	79,46	2,08
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный формовый	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
	всего за обед		31,17	36,50	124,30	960,18	0,67	110,02	147,68	3,96	295,55	554,24	183,01	11,72
	всего за 1-й день		31,17	36,50	124,30	960,18	0,67	110,02	147,68	3,96	295,55	554,24	183,01	11,72
2-й день обед														
5002	Мандарин	75	0,50	0,13	4,69	23,75	0,04	23,75	0,00	0,13	21,88	10,63	6,88	0,06
55	Салат из свежих огурцов	75	0,54	3,71	1,45	41,08	0,02	7,00	0,00	1,70	16,58	22,78	11,18	0,38
170	Борщ с картофелем со сметаной	250	2,39	7,28	11,67	122,98	0,08	27,85	33,50	1,36	44,84	61,09	25,85	1,05
506	Рыба запеченная	100	19,59	9,15	4,66	179,63	0,14	0,59	11,87	3,98	48,67	290,69	66,33	1,03
7299	Картофельное пюре	200	4,42	6,79	28,05	191,95	0,21	32,20	36,50	0,26	66,30	133,30	42,75	1,48
883	Кисель плодово-ягодный	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5033	Хлеб пшеничный формовый	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5045	Хлеб ржаной	32	1,79	0,35	15,81	74,24	0,04	0,00	0,29		7,36	33,92	8,00	0,99
	всего за обед		30,77	27,56	103,76	791,02	0,54	91,40	82,15	7,64	209,62	565,41	163,79	5,21
	всего за 2-й день		30,77	27,56	103,76	791,02	0,54	91,40	82,15	7,64	209,62	565,41	163,79	5,21
3-й день														
5001	Апельсин	115	0,69	0,15	6,21	32,97	0,03	46,00	0,00	0,10	26,07	17,63	9,97	0,23
204	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,93	8,89	19,90	171,78	0,14	15,60	59,00	0,28	17,70	79,24	31,60	1,10
561	Бефстроганов	80	18,92	19,84	3,08	266,63	0,08	2,67	0,00	2,30	20,83	209,36	35,36	2,97
413	Макаронные изделия отварные	200	6,66	9,03	42,38	277,60	0,10	0,00	59,00	1,00	12,60	54,10	9,60	0,98
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный формовый	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
	всего за обед		32,74	38,46	119,03	959,41	0,42	64,63	118,27	4,16	102,01	419,02	104,87	6,93
	всего за 3-й день		32,74	38,46	119,03	959,41	0,42	64,63	118,27	4,16	102,01	419,02	104,87	6,93

4-й день													
163 Банан	130	1,95	0,65	27,30	124,80	0,05	13,00	26,00	0,00	10,40	36,40	54,60	0,78
187 Щи из свежей капусты с картофелем со см	250	3,31	4,91	17,99	130,98	0,13	43,53	32,70	0,45	52,69	83,56	36,96	1,33
601 Плов с мясом	200	14,69	14,89	36,49	338,66	0,08	0,96	0,00	2,58	12,95	192,13	40,53	2,20
861 Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
5033 Хлеб пшеничный формовый	20	1,52	0,15	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5045 Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
всего за обед		23,30	21,08	124,93	787,81	0,33	61,09	58,97	3,33	93,16	360,85	145,63	6,30
всего за 4-й день		23,30	21,08	124,93	787,81	0,33	61,09	58,97	3,33	93,16	360,85	145,63	6,30
5-й день													
5004 Яблоко	170	0,60	0,60	14,74	70,68	0,05	15,04	0,00	0,30	24,06	16,54	13,53	3,31
63 Салат из моркови с яблоком	70	0,85	4,53	4,52	63,10	0,04	3,28	0,00	2,23	17,69	36,13	24,90	0,46
208 Суп картофельный с макаронными издели.	250	2,99	2,96	21,62	125,44	0,12	17,50	17,70	0,32	16,06	66,97	25,20	1,04
600 Филе цыпленка запеченное	80	20,35	20,58	0,00	266,16	0,08	2,01	78,28	0,56	17,89	184,52	20,13	1,79
855 Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,93	28,59	191,40	0,22	0,00	29,50	0,45	10,60	149,95	100,00	3,36
883 Кисель плодово-ягодный	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5033 Хлеб пшеничный формовый	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5045 Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
всего за обед		34,35	35,08	121,73	943,78	0,56	37,83	125,75	4,08	97,21	498,92	194,07	11,10
всего за 5-й день		34,35	35,08	121,73	943,78	0,56	37,83	125,75	4,08	97,21	498,92	194,07	11,10
6-й день													
5002 Мандарин	75	0,50	0,13	4,69	23,75	0,04	23,75	0,00	0,13	21,88	10,63	6,88	0,06
56 Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,48	2,57	1,43	31,37	0,02	9,70	0,00	1,38	16,99	12,75	8,25	0,38
170 Борщ вегетарианский со сметаной	250	2,39	7,28	11,67	122,98	0,08	27,85	33,50	1,36	44,84	61,09	25,85	1,05
619 Тефтели	60	10,68	10,23	7,46	164,47	0,04	0,51	19,39	0,29	8,96	119,98	17,09	1,60
7299 Картофельное пюре	150	3,32	5,09	21,03	143,96	0,15	24,15	27,38	0,19	49,73	99,98	32,06	1,11
868 Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033 Хлеб пшеничный формовый	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5045 Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
всего за обед		20,91	25,84	93,74	696,97	0,40	86,32	80,53	3,77	167,21	363,11	108,47	5,85
всего за 6-й день		20,91	25,84	93,74	696,97	0,40	86,32	80,53	3,77	167,21	363,11	108,47	5,85
7-й день													
5001 Апельсин	115	0,69	0,15	6,21	32,97	0,03	46,00	0,00	0,15	26,07	17,63	9,97	0,23
55 Салат из свежих огурцов	60	0,43	2,96	1,16	32,86	0,02	5,60	0,00	1,36	13,26	18,23	8,94	0,30
197 Рассольник Петербургский со сметаной	250	7,58	11,47	19,72	213,06	0,11	13,54	33,50	1,51	29,38	138,98	29,59	1,62
506 Рыба запеченная	80	15,67	7,32	3,73	143,70	0,21	0,47	9,49	3,18	38,93	232,55	53,07	0,82
7299 Картофельное пюре	200	4,42	6,79	28,05	191,95	0,21	32,20	36,50	0,26	66,30	133,30	42,75	1,48
5016 Сок	200	0,60	0,00	24,60	104,00	0,00	2,60	0,00	0,20	20,00	20,00	12,00	1,20
5033 Хлеб пшеничный формовый	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5045 Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
всего за обед		32,59	29,18	108,12	835,15	0,54	100,42	79,76	6,89	204,84	605,49	166,61	6,80
всего за 7-й день		32,59	29,18	108,12	835,15	0,54	100,42	79,76	6,89	204,84	605,49	166,61	6,80

8-й день														
163	Банан	130	1,95	0,65	27,30	124,80	0,05	13,00	26,00	0,00	10,40	36,40	54,60	0,78
88	Салат из свеклы	50	0,72	1,90	4,24	36,87	0,01	4,81	0,00	0,86	17,81	20,74	10,59	0,67
204	Суп картофельный с крупой	250	2,93	8,89	19,90	171,78	0,14	15,60	59,00	0,28	17,70	79,24	31,60	1,10
541	Котлета из говядины	100	19,80	21,59	6,59	299,80	0,08	1,39	33,05	1,82	39,94	219,12	27,15	2,92
413	Макаронные изделия	150	4,99	6,77	31,79	208,20	0,08	0,00	44,25	0,75	9,45	40,58	7,20	0,74
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
5033	Хлеб пшеничный формовый	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
	всего за обед		33,94	40,35	137,27	1051,89	0,43	35,17	162,57	4,14	120,13	454,76	149,48	7,86
	всего за 8-й день		33,94	40,35	137,27	1051,89	0,43	35,17	162,57	4,14	120,13	454,76	149,48	7,86
9-й день														
5004	Яблоко	170	0,60	0,60	14,74	70,68	0,05	15,04	0,00	0,30	24,06	16,54	13,53	3,31
170	Борщ со сметаной	200	1,91	5,83	9,33	98,38	0,06	22,28	26,80	1,09	35,87	48,87	20,68	0,84
590	Жаркое по-домашнему	180	16,98	15,12	21,17	289,19	0,20	27,45	17,70	0,55	24,65	223,03	48,54	3,37
883	Кисель плодово-ягодный	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5033	Хлеб пшеничный формовый	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
	всего за обед		22,72	22,04	97,50	685,25	0,36	64,77	44,77	2,16	95,48	333,24	93,05	8,67
	всего за 9-й день		22,72	22,04	97,50	685,25	0,36	64,77	44,77	2,16	95,48	333,24	93,05	8,67
10-й день														
5001	Апельсин	115	0,69	0,15	6,21	32,97	0,03	46,00	0,00	0,15	26,07	17,63	9,97	0,23
270	Суп рыбный	200	6,44	5,18	16,09	136,72	0,09	11,00	15,80	1,39	47,60	90,86	26,94	0,85
541	Котлета из говядины	75	14,85	16,20	4,95	224,85	0,06	1,04	24,79	1,37	29,96	164,34	20,36	2,19
679	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,56	8,75	37,08	241,30	0,04	0,00	59,00	0,30	5,20	76,90	25,00	0,52
5014	Напиток из сока	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
5033	Хлеб пшеничный формовый	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5045	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,03	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93
	всего за обед		29,73	30,97	109,18	844,44	0,30	62,04	99,86	3,63	133,72	408,53	100,57	7,73
	всего за 10-й день		29,73	30,97	109,18	844,44	0,30	62,04	99,86	3,63	133,72	408,53	100,57	7,73
	Итого		292,23	307,06	1139,55	8555,90	4,54	713,67	1000,31	43,76	1518,93	4563,58	1409,54	78,18

Десятидневное циклическое меню (Завтрак для детей-инвалидов , ОБЗ)

Сезон: Осенне-зимний сезон
 Возрастная категория: 7-16 лет

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день завтрак														

348	Каша рисовая молочная	200	4,90	6,88	36,86	230,18	0,06	0,40	42,50	0,23	103,61	132,45	29,40	0,43
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего завтрак		10,36	9,60	80,43	452,28	0,13	0,80	55,50	0,71	212,21	237,45	46,90	0,98
	Всего за 1-й день:		10,36	9,60	80,43	452,28	0,13	0,80	55,50	0,71	212,21	237,45	46,90	0,98
2-й день														
215	Каша манная молочная жидкая	200	4,45	8,76	28,14	210,32	0,06	0,32	57,60	0,47	86,00	85,12	13,84	0,32
424	Яйцо варенное	1	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего завтрак		12,75	13,70	68,59	454,00	0,13	6,32	157,60	1,18	122,60	191,22	26,04	1,87
	Всего за 2-й день:		12,75	13,70	68,59	454,00	0,13	6,32	157,60	1,18	122,60	191,22	26,04	1,87
3-й день														
558	Колбаса (сосиска) вареная	50	6,40	11,10	0,70	128,50	0,11	0,00	5,00	0,15	14,50	89,00	11,00	0,35
413	Макаронные изделия отварные	200	6,66	9,03	42,38	277,60	0,10	0,00	59,00	1,00	12,60	54,10	9,60	0,98
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	35,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	39,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	6,50	0,44
	Всего завтрак		16,14	20,45	77,86	561,93	0,60	0,00	64,00	1,59	35,55	169,10	26,20	2,32
	Всего за 3-й день:		16,14	20,45	77,86	561,93	0,26	0,00	64,00	1,59	35,55	169,10	26,20	2,32
4-й день														
8	Бутерброд с сыром	50	8,26	16,09	14,34	239,05	0,04	0,18	111,50	0,58	252,20	166,40	16,70	0,53
215	Каша манная молочная жидкая	200	4,45	8,76	28,14	210,37	0,06	0,32	57,60	0,47	86,00	82,12	13,34	0,32
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
	Всего завтрак		12,89	24,87	63,47	536,25	0,10	6,50	169,10	1,08	344,80	254,82	32,34	0,95
	Всего за 4-й день:		12,89	24,87	63,47	536,25	0,10	6,50	169,10	1,08	344,80	254,82	32,34	0,95
5-й день														
443	Омлет с колбасой	200	22,47	37,77	3,43	444,00	0,20	0,18	394,37	1,02	125,59	352,50	30,27	3,85
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего завтрак		25,55	38,09	38,16	599,83	0,25	0,18	394,37	1,46	134,04	378,50	35,87	4,33
	Всего за 5-й день:		25,55	38,09	38,16	599,83	0,25	0,18	394,37	1,46	134,04	378,50	35,87	4,33
6-й день														
7209	Каша пшеничная молочная	200	6,47	13,46	34,19	285,13	0,17	0,40	73,00	0,30	110,26	162,55	40,95	1,04
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
1	Хлеб пшеничный с маслом	50	2,92	10,61	18,55	181,63	0,04	0,00	73,75	0,54	9,00	26,75	5,25	0,44
	Всего завтрак		9,43	24,07	67,79	528,59	0,22	0,40	146,75	0,83	119,71	189,30	46,20	1,52
	Всего за 6-й день:		9,43	24,07	67,79	528,59	0,22	0,40	146,75	0,83	119,71	189,30	46,20	1,52

7-й день														
469	Запеканка творожная	200	18,09	17,61	37,20	381,79	0,37	5,07	141,00	0,78	234,33	293,61	58,87	1,62
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовый	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	3,00	26,00	5,60	0,44
	Всего завтрак		21,31	17,95	77,37	562,67	0,42	11,07	141,00	1,25	248,93	322,91	66,27	2,16
	Всего за 7-й день:		21,31	17,95	77,37	562,67	0,42	11,07	141,00	1,25	248,93	322,91	66,27	2,16
8-й день														
8	Бутерброд с колбасой	50	5,20	0,77	21,76	164,92	0,08	0,00	2,69	2,37	12,42	63,02	0,25	0,71
384	Каша рисовая молочная	200	4,90	6,88	36,86	230,13	0,08	0,40	42,50	0,30	103,62	182,65	29,40	0,43
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	8,80	1,30	1,30	0,11
	Всего завтрак		10,27	17,66	69,10	481,98	0,15	6,40	45,19	2,63	122,63	198,77	40,35	1,25
	Всего за 8-й день:		10,27	17,66	69,10	481,98	0,15	6,40	45,19	2,63	122,63	198,77	40,35	1,25
9-й день														
8	Бутерброд с сыром	50	8,21	7,84	14,76	164,25	0,04	0,18	52,50	0,48	251,00	164,50	16,70	0,51
215	Каша манная молочная жидкая	200	4,42	10,08	28,07	221,84	0,06	0,32	58,40	0,51	85,52	85,20	13,84	0,32
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	0,30	1,80	0,11
	Всего завтрак		12,80	17,94	63,32	472,97	0,10	6,50	110,90	1,02	343,12	253,00	32,34	0,93
	Всего за 9-й день:		12,80	17,94	63,32	472,97	0,10	6,50	110,90	1,02	343,12	253,00	32,34	0,93
10-й день														
443	Омлет с колбасой	200	22,47	37,77	3,43	444,00	0,20	0,18	394,37	1,02	125,59	352,50	30,27	3,85
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
5033	Хлеб пшеничный формовый	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего завтрак		25,55	38,09	38,16	599,83	0,25	0,18	394,37	1,46	134,04	378,50	35,87	4,33
	Всего за 10-й день:		25,55	38,09	38,16	599,83	0,25	0,18	394,37	1,46	134,04	378,50	35,87	4,33