

Утверждаю
Директор МБОУ «Дубенская ООШ»



В.Н.Глухова
«20» февраля 2023г.

Примерное меню на 10 дней (2-х разовое) для обучающихся 5-9 классов
МБОУ «Дубенская основная общеобразовательная школа» Беляевского района с ограниченными возможностями здоровья
в 2022-2023 учебном году

сезон весенне-летний

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) (А – мкг рет.экв)					Минеральные вещества (мг)								№ Рецептуры	
		Б	Ж	У		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		F
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 1</i>																				
ЗАВТРАК																				
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0 1	0,0 5	39	0,1 5	0,1 1	122	13	132	5,3	75	0,1 5	0	2,18	0	54-13-2020

Каша вязкая молочная кукурузная	250	9	11,5	55	359,75	0,0 88	0,1 8	43, 25	0,0 88	0,6 5	419	21 4	146	29	148	1,3 5	61	9,73	25	54- 2к- 2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,0 1	0,3	0	0,0 4	0,7	20, 8	4,5	3,8	7,2	0,7 3	0	0	0	54- 2гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,13 5	0	0	0,09	212,9	63,4 5	56,2 5	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром .
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,02 8	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром .
Итого за Завтрак	540	18	16,6	93,6	597,05	0,33 8	0,40 3	82,5 5	0,23 8	0,89	874,6	383, 85	348, 65	73,65	346,4 5	5,21	61,96	26,5	32,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром .
Итого за 1день	740	18, 4	16,6	114,2	681,05	0,35 8	0,42 3	82,5 5	0,23 8	4,89	886,6	623, 85	362, 65	81,65	360,4 5	8,01	63,96	26,5	32,2	
Неделя 1 День 2 ЗАВТРАК																				
Салат из отварной свеклы	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,0 1	0,0 3	1,1 4	0,15	3, 8	131	22 7	32	18,2	35,9	1,2	20	0,6	0	54- 13з- 2020
Макароны отварные	200	7	6,5	43,7	262,4	0,0 8	0,0 4	24, 5	0,1 2	0	198,7	71, 7	16	9,6	54,6	0,9 7	28	0,08	16	54-1г- 2020
Котлеты из курицы	100	19	4,3	13,3	168,7	0,0 7	0,0 8	6,2 9	0	0,6 3	210,67	22 9,3	29, 3	64	144	1,3 7	17,3	18,4	102, 7	54- 5м- 2020
Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7	0,0 07	0	44, 8	0,0 14	0,9 4	4,2	49, 7	0,8 1	4,2	8,4	0,1 8	0,63	0,15	3,15	54- 3соус -2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,0 1	0,3 8	0	1,1 6	1,3	30, 2	6,9	4,6	8,5	0,7 7	0	0,02	0,7	54- 3гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,13 5	0	0	0,09	212,9	63,4 5	56,2 5	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром .
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,02 8	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром .

Итого за Завтрак	760	32,1	19,3	95,8	686,5	0,517	0,433	91,14	0,164	19,82	819,07	1486,92	168,16	155,02	417,15	7,02	65,56	34,49	185,42		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					
Банан	200	3	0	44,8	191,2	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	440	Пром	
Итого за 2 день	960	35,1	19,3	140,6	877,7	0,597	0,533	131,14	0,164	39,82	881,07	2182,92	184,16	239,02	473,15	8,22	65,66	36,49	625,42		
Неделя 1 День 3 ЗАВТРАК																					
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,15	0,11	122	13	132	5,3	75	0,15	0	2,18	0	54-1з-2020	
Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	8,4	10,8	38,4	283,9	0,26	0,21	48,25	0,15	0,63	424	409	174	79	291	2,5	61,25	17,38	102,5	54-10к-2020	
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10	54-4гн-2020	
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.	
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.	
Итого за Завтрак	540	18,8	17	79,2	545,3	0,52	0,493	94,15	0,3	1,13	898,9	639,35	429,15	129,75	528,25	6,4	66,71	35,06	119,7	Пром.	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	40	6	160	Пром.	
Итого за 3 день	740	19,6	17,8	98,8	634,1	0,58	0,533	104,15	0,3	21,13	950,9	1195,35	461,15	147,75	550,25	10,8	106,71	41,06	279,7		
Неделя 1 День 4 ЗАВТРАК																					
Макаронны отварные	200	7	6,5	43,7	262,4	0,08	0,04	24,5	0,12	0	198,7	71,7	16	9,6	54,6	0,97	28	0,08	16	54-1г-2020	

Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром.	
Итого за 5 день	905	30	27,5	104,5	760,2	0,672	0,572	190,09	0,24	29,406	833,4	1312,85	178,35	257,95	615,55	15,447	60,56	24,285	116,4		
<i>Неделя 2</i>																					
<i>День 1</i>																					
ЗАВТРАК																					
<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	15	3,5	4,4	0	53,7	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35	54-6к-2020	
<i>Каша вязкая молочная пшеничная</i>	250	10,38	12,6	47	343,6	0,05	0,21	21,6	0	1,08	62,5	275	178,75	42,5	162,5	1,36	15	2,86	47,5	54-21гн-2020	
<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.	
<i>Хлеб пшеничный</i>	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2		
Итого за Завтрак	540	19,38	17,8	85,8	582	0,53	0,568	63,2	0,13	1,74	805,35	648,2	390,65	133,1	484,1	6,2	67,96	24,91	89,7		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	40	6	160	Пром.	
Итого за 1 день	740	20,18	18,6	105,4	670,8	0,59	0,608	73,2	0,13	21,74	857,35	1204,2	422,65	151,1	506,1	10,6	107,96	30,91	249,7		
<i>Неделя 2</i>																					
<i>День 2</i>																					
ЗАВТРАК																					
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200	11,07	8,4	48	311,6	0,28	0,16	25,6	0,12	0	198,7	292	20	160	241,3	5,39	29,3	4,69	21,3	54-4г-2020	
<i>Курица тушеная с морковью</i>	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	35	12,2	95	54-25м-2020	
<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	54-3гн-2020	
<i>Хлеб пшеничный</i>	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.	

День 4																				
ЗАВТРАК																				
Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,3	231,6	0,19	0,16	11,12	0	14,5	225	92,2,7	82,7	44	145	1,57	41	2	68	54-10г-2020
Котлета рыбная любительская**	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,08	0,13	29,5	0,46	0,94	189	31,6	51	44	189	1,05	122	13,6	494	54-14р-2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	18,4	111	31	107	1,07	9	1,76	20	54-23гн-2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,18	0,13	0	0	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,02	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.
Итого за Завтрак	600	28,9	17,2	86	613,8	0,58	0,601	319,42	0,46	16,05	865,85	160,8,15	317,45	165,95	596,05	7,54	173,6	33,08	594	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	40	6	160	Пром.
Итого за 4 день	800	29,7	18	105,6	702,6	0,64	0,641	329,42	0,46	36,05	917,85	216,4,15	349,45	183,95	618,05	11,94	213,6	39,08	754	
Неделя 2 День 5																				
ЗАВТРАК																				
Джем фруктовый**	20	0,1	0	7,2	29	0,002	0,004	10	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,08	0	0	0	Пром.
Каша «Дружба»	250	6,25	7,25	30,13	211,13	0,09	0,15	34	0,09	0,66	420	19,6,25	145	33,75	155	0,66	62,5	5,11	38,75	54-16к-2020
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10	54-4гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,02	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.

Итого за Завтрак	540	13,05	9,05	76,43	439,23	0,202	0,27	50,9	0,09	1,44	640,4	429,95	220,9	163,05	301,6	3,74	68,6	8,75	60,75	
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>																				
<i>Сок яблочный</i>	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром.
Итого за 5 день	740	14,05	9,25	96,63	525,83	0,222	0,29	50,9	0,09	5,44	652,4	669,95	234,9	171,05	315,6	6,54	70,6	8,75	607,5	
Средние показатели за ЗАВТРАКИ	617,5	26,26	19,97	89,61	643,8	0,469	0,454	15,138	0,244	12,96	810,29	927,21	26,141	146,01	462,67	6,97	90,44	2,75	227,05	
Средние показатели за ДЕНЬ	817,5	28,6	21,27	112,5	756,2	0,518	0,54	17,068	0,255	24,53	849,22	1350,41	32,08	175,51	516,97	9,41	106,36	30,32	425,03	

*Джем фруктовый*** - допускается выдача иных фруктовых джемов;

*Овощи свежие в нарезке, горошек зеленый**** - допускается выдача иных овощей