



«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МБОУ «Тат. Каргалинская СОШ»  
Т. Ф. Низамутдинова



«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор МБОУ «Краснокоммунарская СОШ»  
Т. Н. Желябина

# Примерное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

## для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

МБОУ Тат.Каргалинская средняя общеобразовательная школа

Оренбургской области

Сезон: весна - лето

Время пребывания детей: 8-00 – 13-20; 13-30 – 19-00

Время кормления: завтрак – 8-30ч; 9-30ч; 10-30ч; 11-30

Второй завтрак: 10-30; 11-30

Питание второй смены: 14-15; 15-10; 16-00ч

В школе организовано одноразовое питание.

Вторым завтраком питаются дети категории ОВЗ.

Сезон: весна - лето  
Неделя 1

| № рец.         | Наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | э/ц ккал | Витамины (мг) |       |        |                | Минеральные вещества (мг) |      |       |      |  |
|----------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|----------|---------------|-------|--------|----------------|---------------------------|------|-------|------|--|
|                |                                      |              | Б                    | Ж    | У     |          | Ca            | Mg    | A      | B <sub>1</sub> | C                         | E    | P     | Fe   |  |
| 1              | 2                                    | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7        | 8             | 9     | 10     | 11             | 12                        | 13   | 14    | 15   |  |
| День 1         |                                      |              |                      |      |       |          |               |       |        |                |                           |      |       |      |  |
| Завтрак        |                                      |              |                      |      |       |          |               |       |        |                |                           |      |       |      |  |
| 63             | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 60           | 8,2                  | 17,7 | 10    | 232,2    | 123,6         | 18,67 | 82,67  | 0,04           | 0,13                      | 0,18 | 180   | 0,49 |  |
| 54-3г          | Макаронные изделия отварные с сыром  | 260          | 13,7                 | 11,8 | 49,7  | 360,1    | 246,4         | 23,1  | 80,3   | 0,077          | 0,22                      | 1,1  | 196,9 | 1,4  |  |
| 54-22гн        | Какао с молоком сгущенным            | 200          | 3,5                  | 3,3  | 22,3  | 133,4    | 107           | 26    | 10,8   | 0,02           | 0,15                      | 0,08 | 95    | 0,85 |  |
| ПР             | **Хлеб ржаной                        | 30           | 2                    | 0,4  | 10    | 51,2     | 9,4           | 9,4   | 0      | 0,036          | 0                         | 0,28 | 31,4  | 0,78 |  |
|                | Итого за завтрак:                    | 550          | 27,4                 | 33,3 | 92    | 776,9    | 486,4         | 77,17 | 173,77 | 0,173          | 0,5                       | 1,64 | 503,3 | 3,52 |  |
| Второй завтрак |                                      |              |                      |      |       |          |               |       |        |                |                           |      |       |      |  |
| 54-22хн        | Кисель из концентрата                | 200          | 0                    | 0    | 21    | 83,9     | 4,5           | 3,8   | 0,3    | 0              | 0,04                      | 0    | 7,2   | 0,73 |  |
| ПР             | яблоко                               | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 44,4     | 9,8           | 6     | 39,5   | 0,05           | 0                         | 0,7  | 31,9  | 0,45 |  |
|                | Итого за второй завтрак:             | 300          | 0,4                  | 0,4  | 30,8  | 128,3    | 14,3          | 9,8   | 39,8   | 0,05           | 0,04                      | 0,7  | 39,1  | 1,18 |  |
|                | ВСЕГО:                               | 850          | 27,8                 | 33,7 | 122,8 | 905,2    | 500,7         | 86,97 | 213,57 | 0,223          | 0,54                      | 2,34 | 542,4 | 4,7  |  |
| День 2         |                                      |              |                      |      |       |          |               |       |        |                |                           |      |       |      |  |
| Завтрак        |                                      |              |                      |      |       |          |               |       |        |                |                           |      |       |      |  |
| 15             | Салат из свежих огурцов с луком      | 70           | 0,6                  | 3,6  | 2,3   | 43,8     | 14            | 8,4   | 6      | 0,02           | 6                         | 0,06 | 25    | 0,36 |  |
| 54-16м         | Тефтели из говядины с рисом          | 90           | 13                   | 13,2 | 7,3   | 199,7    | 16            | 13    | 1,11   | 0,02           | 0,28                      | 0,3  | 92    | 1,18 |  |
| 54-4г          | Каша гречневая рассыпчатая           | 200          | 11                   | 8,5  | 47,9  | 311,6    | 15            | 120   | 19,2   | 0,21           | 0                         | 0,84 | 181   | 4,04 |  |
| 54-2гн         | Чай с сахаром                        | 200          | 0,2                  | 0    | 6,5   | 26,8     | 4,5           | 3,8   | 0,3    | 0              | 0,04                      | 0    | 7,2   | 0,73 |  |
| ПР             | **Хлеб пшеничный                     | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,8  | 70,3     | 4             | 2,8   | 0      | 0,022          | 0                         | 0,22 | 13    | 0,22 |  |
| ПР             | **Хлеб ржаной                        | 30           | 2                    | 0,4  | 10    | 51,2     | 9,4           | 9,4   | 0      | 0,036          | 0                         | 0,28 | 31,4  | 0,78 |  |
|                | Итого за завтрак:                    | 620          | 29,1                 | 25,9 | 88,7  | 703,4    | 62,9          | 157,4 | 26,61  | 0,308          | 6,29                      | 1,7  | 349,6 | 7,31 |  |
| 54-3гн         | Чай с лимоном и сахаром              | 200          | 0,2                  | 0,1  | 6,7   | 27,9     | 40            | 1,7   | 12     | 0              | 0,02                      | 0,4  | 3,5   | 0,08 |  |
| ПР             | Печенье «Юбилейное»                  | 25           | 4,3                  | 8    | 28,8  | 205      | 9,8           | 6     | 39,5   | 0,05           | 0                         | 0,7  | 31,9  | 0,45 |  |
|                | Итого за второй завтрак:             | 225          | 4,5                  | 8    | 35,5  | 232,9    | 49,8          | 7,7   | 51,5   | 0,05           | 0,02                      | 1,1  | 35,4  | 0,53 |  |
|                | ВСЕГО:                               | 845          | 33,6                 | 33,9 | 124,2 | 936,3    | 112,7         | 165,1 | 78,11  | 0,358          | 6,31                      | 2,8  | 385   | 7,84 |  |

|                       |                                          |              |                      |              |               |               |               |               |               |             |                           |               |               |              |    |  |  |  |  |
|-----------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|----|--|--|--|--|
| <b>День 3</b>         |                                          |              |                      |              |               |               |               |               |               |             |                           |               |               |              |    |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>        |                                          |              |                      |              |               |               |               |               |               |             |                           |               |               |              |    |  |  |  |  |
| 54-13з                | Салат из свеклы отварной                 | 60           | 0,8                  | 2,7          | 4,6           | 45,6          | 19            | 11            | 0,68          | 0,01        | 2,28                      | 1,62          | 22            | 0,7          |    |  |  |  |  |
| 54-6м                 | Биточек из говядины                      | 90           | 16,4                 | 15,7         | 14,8          | 265,7         | 30            | 20            | 16,6          | 0,05        | 0,09                      | 1,27          | 138           | 1,94         |    |  |  |  |  |
| 54-21г                | Пюре из бобовых(горох)                   | 150          | 18,7                 | 4,8          | 43,6          | 292,4         | 78            | 70            | 0,9           | 0,44        | -                         | 0,6           | 215           | 4,45         |    |  |  |  |  |
| 54-3гн                | Чай с лимоном и сахаром                  | 200          | 0,3                  | 0            | 6,7           | 27,9          | 6,9           | 4,6           | 0,38          | 0           | 1,16                      | 0,02          | 8,5           | 0,77         |    |  |  |  |  |
| ПР                    | **Хлеб пшеничный                         | 40           | 3                    | 0,3          | 19,7          | 93,8          | 4             | 2,8           | 0             | 0,022       | 0                         | 0,22          | 13            | 0,22         |    |  |  |  |  |
| ПР                    | **Хлеб ржаной                            | 30           | 2                    | 0,4          | 10            | 51,2          | 9,4           | 9,4           | 0             | 0,036       | 0                         | 0,28          | 31,4          | 0,78         |    |  |  |  |  |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>                 | <b>570</b>   | <b>41,1</b>          | <b>24</b>    | <b>99,3</b>   | <b>776,7</b>  | <b>147,3</b>  | <b>117,8</b>  | <b>18,56</b>  | <b>0,56</b> | <b>3,53</b>               | <b>3,79</b>   | <b>427,9</b>  | <b>8,86</b>  |    |  |  |  |  |
| <b>Второй завтрак</b> |                                          |              |                      |              |               |               |               |               |               |             |                           |               |               |              |    |  |  |  |  |
| 54-2гн                | Чай с сахаром                            | 200          | 0,2                  | 0            | 6,5           | 26,8          | 6,9           | 4,6           | 0,38          | 0           | 1,16                      | 0,02          | 8,5           | 0,77         |    |  |  |  |  |
| ПР                    | Пряник «Тульский»                        | 40           | 4,3                  | 8            | 28,8          | 205           | 9,8           | 6             | 39,5          | 0,05        | 0                         | 0,7           | 31,9          | 0,45         |    |  |  |  |  |
|                       | <b>Итого за второй завтрак:</b>          | <b>240</b>   | <b>4,5</b>           | <b>8</b>     | <b>35,3</b>   | <b>231,8</b>  | <b>16,7</b>   | <b>10,6</b>   | <b>39,8</b>   | <b>0,05</b> | <b>1,16</b>               | <b>0,72</b>   | <b>40,4</b>   | <b>1,22</b>  |    |  |  |  |  |
|                       | <b>ВСЕГО:</b>                            | <b>810</b>   | <b>45,6</b>          | <b>32</b>    | <b>134,6</b>  | <b>1008,5</b> | <b>164</b>    | <b>128,4</b>  | <b>58,36</b>  | <b>0,61</b> | <b>4,69</b>               | <b>4,51</b>   | <b>468,3</b>  | <b>10,08</b> |    |  |  |  |  |
|                       |                                          |              |                      |              |               |               |               |               |               |             |                           |               |               |              |    |  |  |  |  |
| № рец.                | Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | э/ц ккал      |               | Витамины (мг) |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |    |  |  |  |  |
| 1                     | 2                                        | 3            | Б                    | Ж            | У             | 7             |               | Ca            | Mg            | A           | B <sub>1</sub>            | C             | E             | P            | Fe |  |  |  |  |
|                       |                                          |              | 4                    | 5            | 6             |               |               | 8             | 9             | 10          | 11                        | 12            | 13            | 14           | 15 |  |  |  |  |
| <b>День 4</b>         |                                          |              |                      |              |               |               |               |               |               |             |                           |               |               |              |    |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>        |                                          |              |                      |              |               |               |               |               |               |             |                           |               |               |              |    |  |  |  |  |
| 17                    | Салат из свежих помидоров                | 70           | 0,7                  | 3,6          | 2,5           | 45,7          | 8,4           | 12            | 79,8          | 0,04        | 15                        | 0,06          | 16            | 0,54         |    |  |  |  |  |
| 54-11р                | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 120          | 16,6                 | 8,9          | 7,5           | 176,7         | 53,14         | 66,86         | 378,86        | 0,103       | 3,27                      | 103,16        | 250,28        | 1,27         |    |  |  |  |  |
| 54-11г                | Картофельное пюре                        | 150          | 3,1                  | 5,3          | 19,8          | 139,4         | 52            | 37,33         | 31,73         | 0,16        | 13,6                      | 0,2           | 112           | 1,37         |    |  |  |  |  |
| 54-35хн               | Компот из смеси сухофрук.                | 200          | 0,4                  | 0            | 19,8          | 80,8          | 40            | 1,7           | 12            | 0           | 0,02                      | 0,4           | 3,5           | 0,08         |    |  |  |  |  |
| ПР                    | **Хлеб пшеничный                         | 30           | 2,3                  | 0,2          | 14,8          | 70,3          | 4             | 2,8           | 0             | 0,022       | 0                         | 0,22          | 13            | 0,22         |    |  |  |  |  |
| ПР                    | **Хлеб ржаной                            | 20           | 1,36                 | 0,26         | 7,96          | 39,6          | 9,4           | 9,4           | 0             | 0,036       | 0                         | 0,28          | 31,4          | 0,78         |    |  |  |  |  |
| 54-19з                | Масло сливочное порциями                 | 15           | 0,1                  | 10,9         | 0,2           | 99,1          | 2,4           | 0             | 45            | 0           | 0                         | 0,06          | 3             | 0,02         |    |  |  |  |  |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>                 | <b>605</b>   | <b>24,5</b>          | <b>29,1</b>  | <b>71,3</b>   | <b>646,1</b>  | <b>166,94</b> | <b>130,09</b> | <b>502,39</b> | <b>0,36</b> | <b>31,89</b>              | <b>104,32</b> | <b>426,18</b> | <b>4,26</b>  |    |  |  |  |  |
| <b>Второй завтрак</b> |                                          |              |                      |              |               |               |               |               |               |             |                           |               |               |              |    |  |  |  |  |
| 54-32хн               | Компот из свежих яблок                   | 200          | 0,15                 | 0,14         | 9,93          | 41,5          | 58            | 3,1           | 1,2           | 0,01        | 1,6                       | 0,1           | 3,8           | 0,79         |    |  |  |  |  |
| ПР                    | Вафли «Артек»                            | 24           | 4,3                  | 8            | 28,8          | 205           | 9,8           | 6             | 39,5          | 0,05        | 0                         | 0,7           | 31,9          | 0,45         |    |  |  |  |  |
|                       | <b>Итого за второй завтрак:</b>          | <b>224</b>   | <b>4,45</b>          | <b>8,14</b>  | <b>38,73</b>  | <b>246,5</b>  | <b>67,8</b>   | <b>9,1</b>    | <b>40,7</b>   | <b>0,06</b> | <b>1,6</b>                | <b>0,8</b>    | <b>35,7</b>   | <b>1,24</b>  |    |  |  |  |  |
|                       | <b>ВСЕГО:</b>                            | <b>829</b>   | <b>28,95</b>         | <b>37,24</b> | <b>110,03</b> | <b>892,6</b>  | <b>234,74</b> | <b>139,19</b> | <b>543,09</b> | <b>0,42</b> | <b>33,49</b>              | <b>105,12</b> | <b>461,88</b> | <b>5,5</b>   |    |  |  |  |  |

| День5<br>Завтрак |                                 |     |      |      |       |       |       |       |        |       |      |      |       |      |
|------------------|---------------------------------|-----|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|-------|------|
| 265              | Запеканка из макарон с творогом | 220 | 22,8 | 16,6 | 45,4  | 422,8 | 160   | 25    | 50     | 0,12  | 0,4  | 1,1  | 199   | 1,6  |
| 54-23гн          | Кофейный напиток с молоком      | 200 | 3,8  | 2,9  | 11,3  | 86    | 111   | 31    | 13,3   | 0,03  | 0,52 | 0,08 | 107   | 1,07 |
| ПР               | **Хлеб пшеничный                | 20  | 1,52 | 0,16 | 9,84  | 46,8  | 4     | 2,8   | 0      | 0,022 | 0    | 0,22 | 13    | 0,22 |
| ПР               | **Хлеб ржаной                   | 20  | 1,36 | 0,26 | 7,96  | 39,6  | 9,4   | 9,4   | 0      | 0,036 | 0    | 0,28 | 31,4  | 0,78 |
| ПР               | Яблоко                          | 130 | 0,5  | 0,5  | 12,7  | 57,7  | 16,1  | 9     | 0      | 0,03  | 7    | 0,2  | 11    | 2,21 |
| 54-13            | Сыр твердых сортов в нарезке    | 30  | 7    | 8,9  | 0     | 107,5 | 176   | 7,33  | 52     | 0,007 | 0,14 | 0,1  | 100   | 0,2  |
|                  | Итого за завтрак:               | 620 | 37   | 29,3 | 85,8  | 755,1 | 476,5 | 84,53 | 115,3  | 0,245 | 8,06 | 1,88 | 461,4 | 6,08 |
| Второй завтрак   |                                 |     |      |      |       |       |       |       |        |       |      |      |       |      |
| 54-3гн           | Чай с лимоном и сахаром         | 200 | 0,3  | 0    | 6,7   | 27,9  | 10    | 5,4   | 2,45   | 0,01  | 1,44 | 0    | 10    | 0,12 |
| ПР               | печенье                         | 75  | 4,3  | 8    | 28,8  | 205   | 9,8   | 6     | 39,5   | 0,05  | 0    | 0,7  | 31,9  | 0,45 |
|                  | Итого за второй завтрак:        | 275 | 4,6  | 8    | 35,5  | 232,9 | 19,8  | 11,4  | 41,95  | 0,06  | 1,44 | 0,7  | 41,9  | 0,57 |
|                  | ВСЕГО:                          | 895 | 41,6 | 37,3 | 121,3 | 988   | 496,3 | 95,93 | 157,25 | 0,305 | 9,5  | 2,58 | 503,3 | 6,65 |

Сезон: весна-лето  
Неделя 2

| № рец.  | Наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | э/ц ккал | Витамины (мг) |       |       |                | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |  |
|---------|--------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|----------|---------------|-------|-------|----------------|---------------------------|--------|-------|-------|--|
|         |                                      |              | Б                    | Ж    | У     |          | Ca            | Mg    | A     | B <sub>1</sub> | C                         | E      | P     | Fe    |  |
| 1       | 2                                    | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7        | 8             | 9     | 10    | 11             | 12                        | 13     | 14    | 15    |  |
| День 6  |                                      |              |                      |      |       |          |               |       |       |                |                           |        |       |       |  |
| Завтрак |                                      |              |                      |      |       |          |               |       |       |                |                           |        |       |       |  |
| 54-16к  | Каша «Дружба»                        | 200          | 5                    | 5,9  | 24    | 168,9    | 87            | 20,25 | 20,4  | 0,053          | 0,398                     | 0,14   | 93    | 0,398 |  |
| 63      | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 60           | 8,2                  | 17,7 | 10    | 232,2    | 123,6         | 18,67 | 82,67 | 0,04           | 0,13                      | 0,18   | 180   | 0,49  |  |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным            | 200          | 3,5                  | 3,3  | 22,3  | 133,4    | 107           | 26    | 10,8  | 0,02           | 0,15                      | 0,08   | 95    | 0,85  |  |
| ПР      | **Хлеб пшеничный                     | 20           | 1,52                 | 0,16 | 9,84  | 46,8     | 4             | 2,8   | 0     | 0,022          | 0                         | 0,22   | 13    | 0,22  |  |
| ПР      | Яблоко                               | 200          | 0,8                  | 0,8  | 19,6  | 88,8     | 16,1          | 9     | 0     | 0,03           | 7                         | 0,2    | 11    | 2,21  |  |
|         | Итого за завтрак:                    | 680          | 19                   | 28   | 85,7  | 670,2    | 399,5         | 74,78 | 83,2  | 0,168          | 7,69                      | 100,92 | 343,4 | 4,66  |  |
| 54-22хн | Кисель из концентрата                | 200          | 0                    | 0    | 21    | 83,9     | 4,5           | 3,8   | 0,3   | 0              | 0,04                      | 0      | 7,2   | 0,73  |  |
| ПР      | Печенье «Юбилейное»                  | 25           | 4,3                  | 8    | 28,8  | 205      | 9,8           | 6     | 39,5  | 0,05           | 0                         | 0,7    | 31,9  | 0,45  |  |
|         | Итого за второй завтрак:             | 225          | 4,3                  | 8    | 49,8  | 288,9    | 14,3          | 9,8   | 39,8  | 0,05           | 0,04                      | 0,7    | 39,1  | 1,18  |  |
|         | ВСЕГО:                               | 785          | 22,8                 | 35,5 | 123,7 | 905,8    | 413,8         | 84,58 | 123   | 0,218          | 7,73                      | 101,62 | 382,5 | 5,84  |  |

| День 7         |                                     |     |       |       |        |       |       |       |        |       |       |      |       |      |  |  |
|----------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|------|--|--|
| Завтрак        |                                     |     |       |       |        |       |       |       |        |       |       |      |       |      |  |  |
| 54-3з          | Помидор в нарезке                   | 70  | 0,8   | 0,1   | 2,7    | 15    | 40    | 15    | 122    | 0,02  | 34,8  | 1,68 | 30    | 0,56 |  |  |
| 54-2м          | Гуляш из говядины                   | 100 | 17    | 16,5  | 3,9    | 232,1 | 12    | 19    | 20,4   | 0,03  | 1,13  | 1,42 | 133   | 1,98 |  |  |
| 54-5г          | Каша перловая рассыпчатая           | 200 | 5,9   | 7     | 40,7   | 249,5 | 26    | 23    | 27     | 0,06  | 0     | 0,8  | 190   | 1,07 |  |  |
| 54-2гн         | Чай с сахаром                       | 200 | 0,2   | 0     | 6,5    | 26,8  | 4,5   | 3,8   | 0,3    | 0     | 0,04  | 0    | 7,2   | 0,73 |  |  |
| ПР             | **Хлеб пшеничный                    | 20  | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 46,8  | 4     | 2,8   | 0      | 0,022 | 0     | 0,22 | 13    | 0,22 |  |  |
| ПР             | **Хлеб ржаной                       | 20  | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,6  | 9,4   | 9,4   | 0      | 0,036 | 0     | 0,28 | 31,4  | 0,78 |  |  |
|                | Итого за завтрак:                   | 610 | 26,7  | 24    | 70,2   | 604,5 | 95,9  | 73    | 169,7  | 0,168 | 35,97 | 4,34 | 404,6 | 5,34 |  |  |
| Второй завтрак |                                     |     |       |       |        |       |       |       |        |       |       |      |       |      |  |  |
| 54-35хн        | Компот из смеси сухофруктов         | 200 | 0,4   | 0     | 19,8   | 80,8  | 6,9   | 4,6   | 0,38   | 0     | 1,16  | 0,02 | 8,5   | 0,77 |  |  |
| ПР             | Пряник «Тульский»                   | 40  | 4,3   | 8     | 28,8   | 205   | 9,8   | 6     | 39,5   | 0,05  | 0     | 0,7  | 31,9  | 0,45 |  |  |
|                | Итого за второй завтрак:            | 240 | 4,7   | 8     | 48,6   | 285,8 | 16,7  | 10,6  | 39,88  | 0,05  | 1,16  | 0,72 | 40,4  | 1,22 |  |  |
|                | ВСЕГО:                              | 850 | 31,4  | 32    | 118,8  | 890,3 | 112,6 | 83,6  | 209,58 | 0,218 | 37,13 | 5,06 | 445   | 6,56 |  |  |
| День 8         |                                     |     |       |       |        |       |       |       |        |       |       |      |       |      |  |  |
| Завтрак        |                                     |     |       |       |        |       |       |       |        |       |       |      |       |      |  |  |
| 54-5з          | Салат из свежих помидоров и огурцов | 70  | 0,7   | 3,6   | 2,2    | 43,7  | 14    | 16    | 733    | 0,03  | 3,63  | 0,78 | 22    | 0,67 |  |  |
| 54-16м         | Тефтели из говядины с рисом         | 80  | 11,6  | 11,7  | 6,5    | 177,5 | 16    | 13    | 1,11   | 0,02  | 0,28  | 0,3  | 92    | 1,18 |  |  |
| 54-4г          | Каша гречневая рассыпчатая          | 200 | 11    | 8,5   | 47,9   | 311,6 | 15    | 120   | 19,2   | 0,21  | 0     | 0,84 | 181   | 4,04 |  |  |
| 54-3гн         | Чай с лимоном и сахаром             | 200 | 0,3   | 0     | 6,7    | 27,9  | 6,9   | 4,6   | 0,38   | 0     | 1,16  | 0,02 | 8,5   | 0,77 |  |  |
| ПР             | **Хлеб пшеничный                    | 20  | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 46,8  | 4     | 2,8   | 0      | 0,022 | 0     | 0,22 | 13    | 0,22 |  |  |
| ПР             | **Хлеб ржаной                       | 20  | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,6  | 9,4   | 9,4   | 0      | 0,036 | 0     | 0,28 | 31,4  | 0,78 |  |  |
|                | Итого за завтрак:                   | 590 | 26,3  | 24,3  | 79,7   | 641,8 | 65,3  | 164,8 | 753,6  | 0,318 | 5,07  | 2,44 | 347,9 | 7,66 |  |  |
| 54-32хн        | Компот из свежих яблок              | 200 | 0,15  | 0,14  | 9,93   | 41,5  | 58    | 3,1   | 1,2    | 0,01  | 1,6   | 0,1  | 3,8   | 0,79 |  |  |
| ПР             | Вафли «Артек»                       | 24  | 4,3   | 8     | 28,8   | 205   | 9,8   | 6     | 39,5   | 0,05  | 0     | 0,7  | 31,9  | 0,45 |  |  |
|                | Итого за второй завтрак:            | 224 | 4,45  | 8,14  | 38,73  | 246,5 | 67,8  | 9,1   | 40,7   | 0,06  | 1,6   | 0,8  | 35,7  | 1,24 |  |  |
|                | ВСЕГО:                              | 814 | 30,75 | 32,44 | 118,43 | 888,3 | 133,1 | 173,9 | 794,3  | 0,378 | 6,67  | 3,24 | 383,6 | 8,9  |  |  |

Сезон: весна-лето

Неделя 2

| № рец.         | Наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | э/ц ккал | Витамины (мг) |      |        |                | Минеральные вещества (мг) |      |        |      |  |
|----------------|---------------------------|--------------|----------------------|------|-------|----------|---------------|------|--------|----------------|---------------------------|------|--------|------|--|
|                |                           |              | Ж                    |      |       |          | Ca            | Mg   | A      | B <sub>1</sub> | C                         | E    | P      | Fe   |  |
|                |                           |              | Б                    | Ж    | У     |          |               |      |        |                |                           |      |        |      |  |
| 1              | 2                         | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7        | 8             | 9    | 10     | 11             | 12                        | 13   | 14     | 15   |  |
| День 9         |                           |              |                      |      |       |          |               |      |        |                |                           |      |        |      |  |
| Завтрак        |                           |              |                      |      |       |          |               |      |        |                |                           |      |        |      |  |
| 54-3з          | Помидор в нарезке         | 70           | 0,8                  | 0,1  | 2,7   | 15       | 8,4           | 12   | 79,8   | 0,04           | 15                        | 0,06 | 16     | 0,54 |  |
| 54-3р          | Котлета рыбная(минтай)    | 90           | 12,6                 | 2,44 | 7,72  | 102,86   | 28,8          | 32,8 | 15,68  | 0,064          | 0,128                     | 1,57 | 151,2  | 0,72 |  |
| 54-1г          | Макароны отварные         | 150          | 5,3                  | 4,9  | 32,8  | 196,8    | 16            | 9,6  | 24,53  | 0,08           | 0                         | 1    | 54,67  | 0,97 |  |
| 54-35хн        | Компот из смеси сухофрук. | 200          | 0,4                  | 0    | 19,8  | 80,8     | 40            | 1,7  | 12     | 0              | 0,02                      | 0,4  | 3,5    | 0,08 |  |
| ПР             | **Хлеб пшеничный          | 20           | 1,52                 | 0,16 | 9,84  | 46,8     | 4             | 2,8  | 0      | 0,022          | 0                         | 0,22 | 13     | 0,22 |  |
| ПР             | булочка                   | 50           | 3,9                  | 1,2  | 26,7  | 133      | 9,4           | 9,4  | 0      | 0,036          | 0                         | 0,28 | 31,4   | 0,78 |  |
|                | Итого за завтрак:         | 580          | 24,6                 | 14,6 | 100,8 | 633,4    | 106,6         | 68,3 | 132,01 | 0,242          | 15,15                     | 3,53 | 269,77 | 3,31 |  |
| Второй завтрак |                           |              |                      |      |       |          |               |      |        |                |                           |      |        |      |  |
| 54-22хн        | Кисель из концентрата     | 200          | 0,2                  | 0    | 13    | 52,9     | 10            | 5,4  | 2,45   | 0,01           | 1,44                      | 0    | 10     | 0,12 |  |
| ПР             | печенье                   | 75           | 4,3                  | 8    | 28,8  | 205      | 9,8           | 6    | 39,5   | 0,05           | 0                         | 0,7  | 31,9   | 0,45 |  |
|                | Итого за второй завтрак:  | 275          | 4,5                  | 8    | 41,8  | 257,9    | 19,8          | 11,4 | 41,95  | 0,06           | 1,44                      | 0,7  | 41,9   | 0,57 |  |
|                | ВСЕГО:                    | 855          | 29,1                 | 22,6 | 142,6 | 891,3    | 126,4         | 79,7 | 173,96 | 0,302          | 16,59                     | 4,23 | 311,67 | 3,88 |  |
| День 10        |                           |              |                      |      |       |          |               |      |        |                |                           |      |        |      |  |
| Завтрак        |                           |              |                      |      |       |          |               |      |        |                |                           |      |        |      |  |
| 54-12з         | Икра морковная            | 70           | 1,5                  | 5    | 7,1   | 79,2     | 18            | 23   | 560    | 0,03           | 3,23                      | 0,84 | 37     | 0,65 |  |
| 54-9м          | Жаркое по-домашнему       | 250          | 25,1                 | 23,4 | 21,5  | 397,4    | 26            | 45   | 27,3   | 0,13           | 9,53                      | 0,6  | 231    | 3,43 |  |
| 54-32хн        | Компот из свежих яблок    | 200          | 0,15                 | 0,14 | 9,93  | 41,5     | 58            | 3,1  | 1,2    | 0,01           | 1,6                       | 0    | 3,8    | 0,79 |  |
| ПР             | **Хлеб пшеничный          | 20           | 1,52                 | 0,16 | 9,84  | 46,8     | 4             | 2,8  | 0      | 0,022          | 0                         | 0,22 | 13     | 0,22 |  |
| ПР             | **Хлеб ржаной             | 20           | 1,36                 | 0,26 | 7,96  | 39,6     | 9,4           | 9,4  | 0      | 0,036          | 0                         | 0,28 | 31,4   | 0,78 |  |
|                | Итого за завтрак:         | 560          | 29,6                 | 28,9 | 55    | 599,3    | 115,4         | 83,3 | 588,5  | 0,228          | 14,36                     | 1,94 | 316,2  | 5,87 |  |
| 54-35хн        | Компот из смеси сухофрук. | 200          | 0,4                  | 0    | 19,8  | 80,8     | 40            | 1,7  | 12     | 0              | 0,02                      | 0,4  | 3,5    | 0,08 |  |
| ПР             | вафли                     | 25           | 4,3                  | 8    | 28,8  | 205      | 9,8           | 6    | 39,5   | 0,05           | 0                         | 0,7  | 31,9   | 0,45 |  |
|                | Итого за второй завтрак:  | 225          | 4,7                  | 8    | 48,6  | 285,8    | 49,8          | 7,7  | 51,5   | 0,05           | 0,02                      | 1,1  | 35,4   | 0,53 |  |
|                | ВСЕГО:                    | 785          | 34,3                 | 36,9 | 103,6 | 885,1    | 165,2         | 91   | 640    | 0,278          | 14,38                     | 3,04 | 351,6  | 6,4  |  |

| № рец.                      | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | э/ц ккал | Витамины (мг) |        |        |                | Минеральные вещества (мг) |       |        |      |  |
|-----------------------------|--------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|---------------|--------|--------|----------------|---------------------------|-------|--------|------|--|
|                             |                    |              | Б                    | Ж     | У      |          | Ca            | Mg     | A      | B <sub>1</sub> | C                         | E     | P      | Fe   |  |
| 1                           | 2                  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7        | 8             | 9      | 10     | 11             | 12                        | 13    | 14     | 15   |  |
| Средние значения за 10 дней |                    |              |                      |       |        |          |               |        |        |                |                           |       |        |      |  |
| Завтрак                     |                    |              |                      |       |        |          |               |        |        |                |                           |       |        |      |  |
|                             |                    | 799          | 31,81                | 31,01 | 116,92 | 874,55   | 245,95        | 112,84 | 299,12 | 0,331          | 13,7                      | 24,13 | 423,53 | 6,64 |  |

Соотношение Белки : Жиры : Углеводы – 1 : 1 : 4.

Основание:

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.

Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20

\*При приготовлении салатов и овощей натуральных используются овощи урожая 2024 года.

\*\*Хлеб в/с, хлеб ржаной - производство РАЙПО Сакмарского района Оренбургской области

Технолог: Нарзуллаева И.Н.