

Утверждаю
 Директор МБОУ «Днепровская средняя
 общеобразовательная школа»
 Беляевского района Оренбургской области
 Е.В.Терентьева
 «29» августа 2022г.

Примерное меню на 10 дней (2-х разовое) для обучающихся 5-11 классов
 МБОУ «Днепровская средняя общеобразовательная школа» Беляевского района с ограниченными возможностями района
 в 2022-2023 учебном году

сезон осень-зима

Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энерг етич еская ценно сть (ккал)	Витамины (мг) (А – мкг рет.экв)					Минеральные вещества (мг)										№ Реце птуры
		Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	S	F		
Неделя I День 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, 1	8	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	6 1	9, 7	3 5	2 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	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	18,4 5	58,0 5	1,62	0	12 9	0 6	Пром.	
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,02	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0, 1	1, 7	7, 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	73,6 5	346, 45	5,21	96 61 9,5 6	66 26 5 2, 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	Пром.
Итого за 1 день	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	81,6 5	360, 45	8,01	63 9,5 6	26 5 2, 2	
Неделя 1 День 2 ЗАВТРАК																			
Макаронные 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	2 8 0 8	1 6	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	1 7 , 3	1 8, 4 , 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 7	49, 7	0,8 1	4,2	8,4	0,1 8	0 , 6 3	3 1 5 5	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 2	0, 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	18,4 5	58,0 5	1,62	0 9 6	12 9 6	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	660	30,8	14,8	88,2	610,4	0,517	0,433	91,14	0,164	19,82	81,907	148,692	16,816	155,02	417,15	7,02	654,45,42	13
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																		
Банан	200	3	0	44,8	191,2	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,2440	Пром.
Итого за 2 день	860	33,8	14,8	133	801,6	0,597	0,533	131,14	0,164	39,82	88,107	218,292	18,416	239,02	473,15	8,22	656,45,42	625,45,42
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	0,218	54-13-2020
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	617,32,85	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	4,858	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	0,96	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	Пром.
Итого за Завтрак	540	18,	17	79,2	545,3	0,52	0,4	94,1	0,3	1,13	898,	639	429,	129,	528,	6,4	66311	Пром.

		8							93	5				9	35	15	75	25		7	5,	9,
																				1	0	7
																				6		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																						
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,06	0,04	0,0	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	40	6	16	0
Итого за 3 день	740	19,6	17,8	98,8	634,1	0,58	0,58	0,533	0,3	104,15	0,3	21,13	950,9	1195,35	461,15	147,75	550,25	10,8	106,71	41,0	27,9	7
Неделя 1 День 4 ЗАВТРАК																						
Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,06	0,06	0,06	1,03	203,8	1,03	58,1	148	413	67,4	25,3	50,5	0,92	17,9	0		54-73-2020
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,87	0,16	0,16	0,15	0,09	31,7	0,09	13,6	216	833,3	52	37,3	112	1,37	37,0	157,3	54-11г-2020	
Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	100	13,7				0,09	0,09	0,12	0,28	56,3	0,28	0,27	162	344	110	46	226	0,78	141,7	12,7	58	
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0	0	0,01	0	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0	0	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,18	0,135	0	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,9	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,06	0,028	0	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,6	7,2	Пром.

Итого за Завтрак	675	28,6	18,86	79,9	604,4	0,54	0,503	112,46	0,44	25,19	760,7	157,125	285,85	148,95	560,95	6,7	217,26	31,86	805,65	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Йогурт питьевой 2,5%	200	6,8	5,1	11,1	116,3	0,06	0,26	46	0,06	3,2	90	246	218	26	170	0,2	18	4	40	Пром.
Итого за 4 день	875	35,4	23,96	91	720,7	0,6	0,763	158,46	0,5	28,39	850,7	181,725	503,85	174,95	730,95	6,9	235,26	35,86	845,65	
Неделя 1 День 5 ЗАВТРАК																				
Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,8	0,05	0,05	122,2	0,7	6,05	150	205	22,5	26	37,3	1,1	16,9	0,2	0	54-113-2020
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,07	8,4	48	311,6	0,28	0,16	25,6	0,12	0	198,7	29,2	20	160	241,3	5,39	29,63	42,13	2	54-4г-2020
Котлеты из говядины	100	18,27	17,3	16,4	295,2	0,06	0,15	20,75	0,09	0,12	248	29,47	26,7	26,7	184	2,59	230,9	36,13	6	54-4м-2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,012	0,039	10,44	0,0356	0,156	38,1	39,3	33	3,9	26,1	0,057	63,37	06,6	6	54-5соус-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-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	1,7,2	Пром.
Итого за Завтрак	705	37,1	28,76	109,7	847,4	0,652	0,552	190,09	0,24	25,406	821,4	1072,85	164,35	249,95	601,55	12,647	58,56	211,6,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
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	Пром.
Итого за 5 день	905	38,1	28,96	129,9	934	0,672	0,572	190,09	0,24	29,406	833,4	1312,85	178,35	257,95	615,55	15,447	60,56	211,6,4	
Неделя 2 День 1 ЗАВТРАК																			
Сыр твердых сортов в нарезке	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	35	54-6к-2020
Каша вязкая молочная пшеничная	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	12,86	47,5	54-21гн-2020
Чай с лимоном и сахаром	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	0	Пром.
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	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	1,7,2	

Итого за Завтрак	540	19,38	17,8	85,8	582	0,53	0,5	63,2	0,13	1,74	805,35	648,2	390,65	133,1	484,1	6,2	67,96	62	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	616	Пром.
Итого за 1 день	740	20,18	18,6	105,4	670,8	0,59	0,68	73,2	0,13	21,74	857,35	1204,2	422,65	151,1	506,1	10,6	107,96	324	9,7
Неделя 2 День 2 ЗАВТРАК																			
Салат из отварной свеклы	80	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	0,02	0,9	0,12	3,04	105	182	26	15	29	0,9	16	05	54-133-2020
Макароны 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	06	54-1г-2020
Курица тушеная с морковью	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	54-25м-2020
Чай с лимоном и сахаром	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	02	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	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	12,9	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,6	Пром.

Итого за Завтрак	670	27,56	13,26	89	586,2	0,43	0,29	443	0,14	27,55	784,9	736,95	126,09	124,75	318,05	6,62	65,96	62	213
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,03	0,216	37	0,05	0,5	83,3	243	206	23	153	0,17	15	1,7	33
Итого за 2 день	870	33,36	18,26	97,4	688	0,46	0,509	480,88	0,19	28,05	868,2	942,95	332,09	147,75	471,05	6,79	80,96	2,90	171,9
Неделя 2																			
День 3																			
ЗАВТРАК																			
Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,06	0,06	203,8	1,03	5,81	148	413	67,4	25,3	50,5	0,92	17,9	0,5	0
Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	0,04	0,04	24,53	0,12	0	204	62,1	9,2	32	97,3	0,65	28	9,6	36
Комплеты из курицы	100	19,1	4,2	13,3	168,7	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	133	1,8	77
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,012	0,039	10,44	0,03	0,156	38,1	39,3	33	3,9	26,1	0,057	6,3	0,7	66
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
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	12,9	0
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,0	0,02	0	0	0	120	72,	9,9	17,1	58,2	1,3	0	1,7	Пром.

Итого за Завтрак	705	31,4	13,66	106	673,5	0,382	0,432	0,24	10,406	831,7	694,65	162,85	115,95	472,55	7,607	58,26	29,14	212	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
Банан	200	3	0	44,8	191,2	0,08	0,1	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	44	Пром.
Итого за 3 день	905	34,4	13,66	150,8	864,7	0,462	0,532	0,24	30,406	893,7	1390,65	178,85	199,95	528,55	8,807	58,36	31,24	56	
Неделя 2 День 4 ЗАВТРАК																			
Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,3	231,6	0,19	0,16	0	14,5	225	922,7	82,7	44	145	1,57	4	2	6	54-10г-2020
Котлета рыбная любительская**	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,08	0,13	0,46	0,94	189	316	51	44	189	1,05	1	1	49	54-14г-2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,03	0,13	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,7	2	54-23гн-2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,18	0,135	0	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	1	0	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,023	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,3	6	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,023	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,3	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	1608,15	317,45	165,95	596,05	7,54	173,36	33,36	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	0,644	0,641	329,42	0,46	36,05	917,85	2164,15	349,45	183,95	618,05	11,94	213,66	33,96	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	196,25	145	33,75	155	0,66	62,1	5,17	38,20	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	4,58	0,18	154-4гн-2020	
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,88	1,6	Пром.	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,88	1,6	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	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,0	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	261,41	146,01	462,67	6,97	90,44	2,705	
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	320,8	175,51	516,97	9,41	106,336	3,42	

Джем фруктовый** - допускается выдача иных фруктовых джемов;

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