

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тарасинская средняя общеобразовательная школа



Приказ № "80/5" от 7 августа 2022 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ 7-11 лет
на 2023 - 2024 учебный год

Возрастная категория: 7-11 лет
День: понедельник
Неделя: первая
Сезон : осенне-зимний

1 день Завтрак	Наименование блюда	№ рец	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	+ Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углев		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	Каша манная на молоке со сливочным	181	200	4,32	4,95	34,78	201,25	0,04	25	0	10,75	36,75	7,37	0,45
2	Чай с сахаром	685	200	8,9	3,06	26	58	0	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
3	Хлеб	1	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Сыр (порциями)	42	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15
5	Яблоко	368	200	0,8	0,8	20,6	88	0,06	20	0	32	22	18	0,6
6	Конфета шоколадная		20	0,4	2,63	5,92	49,1	0,03	0	2,3	28	95	99	3
	ИТОГО			20,57	14,31	102,28	558,15	0,24	64	0,34	186,4	173	51,22	2,59

1 день Обед		Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)									
						С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
№ рец	Выход	Белки	Жиры	Углев	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	Суп с макаронными изделиями	140	200	6,61	3,56	12,46	128,04	0,09	1,13	0,05	1,81	52,3	97	21,6	2,13
2	Плов с мясом	492	150	14,5	13,86	25,09	285	0,18	0,28	0,08	1,69	71,2	64,7	43,2	1,24
3	Хлеб	1	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Чай с сахаром	685	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
5	Апельсин	368	200	1,8	0,4	16,2	77,52	0,08	50	0	0	68	70	26	0,6
6	Салат из свежих огурцов	13	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
ИТОГО				35,34	25,6	102,08	696,14	0,5	63,11	0,13	3,84	216,2	294,9	119,4	5,7

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

2 день Завтрак		Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)									
						С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
№ рец	Выход	Белки	Жиры	Углев	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	Каша гречневая со сливочным	150	4	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	0,54	21,2	148,5	14,2	0,86
2	Отварные котлеты	268	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
3	Хлеб	1	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05

Наименование блюда	№ рец	Выход	Белки	Жиры	Углев	Энергетическая ценность	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
														В
1 Суп вермишелевый с мясом курицы	140	200	6,61	3,56	12,46	128,04	0,09	1,13	0,05	1,81	97	21,6	2,13	
2 Какао с молоком	693	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,05	0,27	0,01	0	90	14	0,67	
3 Хлеб	1	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05	
4 Сыр (порциями)	42	30	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	0	132	75	0,15	
5 Яблоко	368	200	0,8	0,8	20,6	88	0,06	20	0	0	32	18	0,6	
6 Салат из свежих помидор	23	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	0	10,55	19,73	0,5	
ИТОГО			18,16	17,29	82,28	570,5	0,38	33,76	39,06	2,15	338,8	83,62	5,1	
3 день Обед														
Наименование блюда	№ рец	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углев		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1 Суп лапша с мясом курицы	113	200	4,54	12,76	23,4	232,8	0,08	1,9	0	0,66	23,4	0	53,41	2,8
2 Капуста тушенная с мясом	321	150	2,82	2,9	8,85	162,2	0,03	4,48	0,17	0,15	76,95	49,43	44,02	0,88
3 Хлеб	1	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4 Кисель	648	200	3,48	0	0	15,3	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
5 Печенье/пряник		60	3	8,5	34,5	141,76	0,04	10	0,01	0,04	23	65	10	1
ИТОГО			16,91	25,23	87,65	659,26	0,3	21,98	0,21	1,19	126,6	165,3	123,5	5,73

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

5 день Завтрак	№ рец	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углев		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Наименование блюда																		
1	Каша пшеничная на молоке со сливочным	4	200	4,02	6,6	53,6	235,71	0,13	0,4	0,12	0,3	13,6	97	19,3	0,52			
2	Масло сливочное (порциями)	41	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	88,5	0	1,5	3	0	0			
3	Хлеб	1	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05			
4	Кисель	648	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0			
5	Печенье/пряник		60	1,75	4,5	16,75	113,75	5,3	0	1,2	23	2,9	0	5	12			
	ИТОГО			8,84	24,47	106,7	618,76	5,58	6	89,85	23,64	21,21	150,9	40,4	13,57			
5 день Обед																		
Наименование блюда																		
1	Суп гороховый с мясом	139	200	9,38	5,87	12,3	173,48	0,14	5,78	0,02	2,45	75,6	102,3	32,74	1,29			
2	Щоре картофельное	694	150	3,06	4,8	20,45	135,25	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01			
3	Котлета	268	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2			

4	Компот из сухофруктов	639	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
5	Хлеб	1	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	ИТОГО			37,95	21,04	101,41	708,93	0,61	33,42	48,64	4,47	176,3	409,7	119,9	5,51

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

б день	Наименование блюда	№ рец	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углев		В	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
1	Каша манная на молоке со сливочным	181	200	4,32	4,95	34,78	201,25	0,04	0	25	0	10,75	36,75	7,37	0,45
2	Чай с сахаром	685	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
3	Хлеб	1	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Булочка		90	10	5,05	40,49	238,46	0,33	0,27	0,05	1,44	70,61	121,6	15,24	0,95
5	Яблоко	368	200	0,8	0,8	20,6	88	0,06	20	0	0	32	22	18	0,6
	ИТОГО			27,09	14,93	142,77	692,91	0,56	26,27	25,05	1,78	125	219,6	61,21	3,39
6	день Обед														
Наименование блюда	№ рец	Выход	Белки	Жиры	Углев	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
							В	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe	

1	Суп с макаронными изделиями	140	200	6,61	3,56	12,46	128,04	0,09	1,13	0,05	1,81	52,3	97	21,6	2,13
2	Плов с мясом курицы	492	150	14,5	13,86	25,09	285	0,18	0,28	0,08	1,69	71,2	64,7	43,2	1,24
3	Хлеб	1	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Чай с сахаром	685	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
5	Банан	368	200	2,26	0,76	28,5	141,76	0,06	15	0	0	12	22	63	0,6
	ИТОГО			35,34	22,31	112,95	720	0,46	22,41	0,13	3,84	147,1	222,9	148,4	5,36

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

7 день Завтрак	Наименование блюда	№ рец	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углев		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	Каша гречневая со сливочным маслом	4	150	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	0,54	21,2	148,5	14,2	0,86
2	Отварная курица (порциями)	637	80	16,88	10,88	0	165	0,03	0	16	0	31,2	114,4	16	1,44
3	Хлеб	1	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Компот из сухофруктов	639	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
	ИТОГО			33,18	17,23	90,84	605,4	0,46	10,55	16,13	2,56	81,11	350,6	63,9	4,31
7 день Обед				Пищевые вещества				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				

№	Наименование блюда	№ рец	Выход	Белки	Жиры	Углев	Энергетическая ценность (ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mq	Fe
1	Суп щи с мясом говядины	187	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
2	Макароны отварные со сливочным	332	150	5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81
3	Котлеты	268	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
4	Салат из свежкпы	51	60	0,85	3,65	8,36	56,34	0,05	5,7	0,01	0,23	21,09	65,2	18,6	0,5
5	Хлеб	1	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
6	Апельсин	368	200	1,8	0,4	16,2	77,52	0,08	50	0	0	68	70	26	0,6
7	Чай с сахаром	685	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
	ИТОГО			32,41	17,97	109,62	639,46	0,39	61,82	23,03	1,2	140,7	423,5	104,7	4,5

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№	8 день Завтрак Наименование блюда	№ рец	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углев		В	С	А	Е	Са	Р	Mq	Fe
1	Макароны отварные со сливочным	332	150	5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81
2	Тефтели	462	80	8,8	13,06	9,66	191,33	0,02	0,36	0,09	1,53	12,6	189	15,03	0,41
3	Хлеб	1	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Сок натуральный	399	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	17	18	0,8
5	Апельсин	368	200	1,8	0,4	16,2	77,52	0,08	50	0	0	68	70	26	0,6

ИТОГО		20,02	15,28	92,56	625,45	0,3	54,36	0,11	2,7	99,61	427,1	86,93	3,67
8 день Обед Наименование блюда	№ рец	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Е	Минералы (мг)		
			Белки	Жиры	Углев		С	А	Р		Мg	Fe	
1	113	200	4,54	12,76	23,4	232,8	0,08	1,9	0	0,66	23,4	53,41	2,8
2	321	150	2,82	2,9	8,85	162,2	0,03	4,48	0,17	0,15	76,95	44,02	0,88
3	1	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	14,1	1,05
4		20	0,4	2,63	5,92	49,1	0,03	0	0	2,3	28	99	3
5	648	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	2	0
6	368	200	0,8	0,8	20,6	88	0,06	20	0	0	32	18	0,6
ИТОГО			11,63	20,16	94,97	688,9	0,35	31,98	0,2	3,45	163,6	217,5	8,33

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

9 день Завтрак Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Е	Минералы (мг)		
№ рец	Белки	Жиры	Углев	В	С		А	Р	Мg		Fe		
1	694	150	3,06	4,8	20,45	135,25	0,14	18,17	25,5	0	36,98	27,75	1,01
2	226	80	14,02	8,05	7,01	155	0,11	3,75	0,03	0	53,12	59,77	0,96

1	Суп молочный с макаронными изделиями	93	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	0	161,2	137,9	24,14	0,51
2	Бийогурт	386	200	3,62	5,79	24	162	2,7	1,58	2,4	0,5	255	0	11	0,2
3	Хлеб	1	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Сыр (порциями)	42	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
5	Салат из свежей капусты	43	60	1,2	2,7	5,5	51	0,01	3,25	0	1	54,3	86	7,4	0,16
6	Зефир		60	1,75	4,5	16,75	113,75	5,3	0	1,2	23	2,9	0	5	12
	ИТОГО			18,28	10,83	83,6	633,75	0,28	31,33	0,34	24,84	237	185	69,1	46,99
	10 день Обед														
	Наименование блюда	№ рец	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углев		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	Суп гороховый с мясом	139	200	9,38	5,87	12,3	173,48	0,14	5,78	0,02	2,45	102,3	32,74	1,29	
2	Пюре картофельное	694	150	3,06	4,8	20,45	135,25	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01
3	Котлета	268	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
4	Хлеб	1	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
5	Компот из сухофруктов	639	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
	ИТОГО			37,95	21,04	101,41	708,93	0,61	33,42	48,64	4,47	176,3	409,7	119,9	5,51