



Утверждаю:

Директор учреждения

Г.А. Рыбалко

2023.

ПРИМЕРНО ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

МБОУ «Шаховская СОШ»

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецеп	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
завтрак														
15	Сыр порционно	20	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
14	Масло сливочное	20	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
174	Каша молочная рисовая	200	9,82	3,95	43,02	307	292,8	44,06	105,2	1,46			0,017	
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,186	0,006	12,38	56	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	52								
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого	500	14,12	12,93	75,88	542	316,18	54,42	134,82	2,58	0,06	0,04	0,08	2,4
Обед														
139	Суп картофельный с горохом	200	5,12	4,36	16,52	126	37,2	30	111,6	1,72		0,66	0,192	4,96
491	Чахохбили	100	6	6,08	5,12	138	15,6	14,34	80,32	0,73	1,35	54	0,04	0,272

516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
523	Овощи отварные	60	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,1	14,67	0,187		0,187	0,02	1,33
342	Компот из ягод с витамином С	200	0,4		19,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	ИТОГО	750	23,21	20,58	102,78	786	87	80,24	267,59	4,037	37,35	72,847	0,352	12,282

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецеп	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
завтрак														
14	Масло сливочное	20	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
15	Сыр порционно	20	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
263	Запеканка рисовая с творогом	200	13,6	13,6	22,4	327	124	35	200	1,1	0,02	1,96	0,1	0,94
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	52								
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого	500	19,59	16,66	55,00	523	216,40	48,60	266,4	3,14	0,04	1,97	0,14	0,96
Обед														

215	Суп из овощей со сметаной	200	3,21	4,76	10,7	102	43,6	23,2	108,4	1,04		0,312	0,08	10,52
260	Гуляш из говядины	100	10	9,76	3,12	205	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88
512	Рис, припущенный с маслом сливочным	200	5,1	9,15	34,2	221	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
	Огурцы консервированные	60	0,16	0,024	0,45	3	3,06	2,5	5,2	0,09		3,6	0,005	1,35
699	Напиток фруктовый	200	0,18		21,78	84	4,59	1,755	3,105	0,041		0,0068	0,0054	8,1
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	ИТОГО	1000	24,88	24,65	105,45	738	81,25	61,66	260,00	3,311	36	22,05	0,2204	20,85

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецепт	Наименование продукта	Мас-са порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
завтрак														
15	Сыр порционно	20	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
14	Масло сливочное	20	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
510	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
378	Чай с сахаром и молоком	200	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,05	0,045	9	4,5		0,58
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	52								
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого	500	10,17	17,42	62,06	441	92,7	42,04	173,65	2,98	9,059	4,538	0,052	0,58

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого	500	26,60	14,23	123,81	546	126,9	72,7	213,4	3,14	0,019	0,014	0,19	5,744

Обед

110	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной	200	1,93	4,64	10,3	90	33,2	23,36	76,4	1		0,4	0,048	5,48
517	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,48	4,32	4,48	202	400	27,6	200,4	0,72	20,4	360	0,13	
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
	Огурец консервированный	60	0,13	0,018	0,34	2	3,44	2,52	5,4	0,09		3,6	0,0005	0,126
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	ИТОГО	750	19,95	18,71	86,18	712	473,6	78,56	337,7	3,7	56,4	378,4	0,278	5,48

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецепт	Наименование продукта	Мас-са порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	B1	C
завтрак														
15	Сыр порционно	20	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
14	Масло сливочное	20	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
302	Каша молочная манная	200	9,84	3,95	48	287	292,8	44,06	105,2	1,45			0,017	

692	Кофейный напиток	200	1,26	1,8	20,16	117	33,3		45				0,018	0,36	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	52									
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52									
	Итого	500	15,21	14,72	88,64	583	333,3	48,30	171,3	1,83	0,059	0,038	0,08	0,36	
Обед															
113	Суп лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	126	26,8	24,48	136,8	0,88		0,67	0,084	6,6	
469	Фрикадельки мясные с соусом	100	12,95	10,35	3,05	198	22,47	17,75	98	0,822	11,43	70,96	0,06		
510	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12		
523	Овощи отварные	60	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,13	14,67	0,19		0,57	0,02	1,33	
342	Компот из ягод с витамином С	200	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52									
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52									
	ИТОГО	800	26,98	23,03	106,76	729	102,97	91,63	388,37	4,939	11,43	71,817	0,324	13,65	

Утверждаю:

Директор учреждения

Г.А. Рыбалко

" _____ " _____ 2022г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

МБОУ «Шаховская СОШ»

2 НЕДЕЛЯ

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	А	В- каротины	В1	С
Завтрак														
15	Сыр порционно	20	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
14	Масло сливочное	20	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
302	Каша молочная манная	200	9,84	3,95	48	287	292,8	44,06	105,2	1,45			0,017	
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,23	0,005	12,35	56	16,2	6	8,3	0,75		0,01	0,002	2
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	52								
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52								
	ИТОГО	500	14,18	12,93	80,83	522	316,2	54,3	134,6	2,58	0,059	0,048	0,059	2
Обед														
111	Борщ «Сибирский» со сметаной	200	3,74	4,08	13,61	115	47,4	32,68	114,36	1,25	0,0096	0,72	0,08	7,87
301	Птица тушеная в соусе	100	13,9	15,5	13,8	164	19,5	17,94	100,38	0,91	16,88	67,5	0,05	0,34
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
	Огурец консервированный	60	0,13	0,018	0,34	2	3,44	2,52	5,4	0,09		3,6	0,0005	0,126
700	Напиток из ягод	200	0,9		16,38	68	12,6	7,2	12,6	0,54		23,4	0,018	3,6
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
	ИТОГО	750	30,01	29,71	13,53	769	100,94	82,54	286,44	4,05	52,89	113,22	0,2485	11,936

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецеп	Наименование продукта	Мас -са	Пищевые вещества	ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)
------------	-----------------------	------------	------------------	--------------	---------------------------	---------------

		пор- ции	Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В- кароти н	В1	С
завтрак														
14	Масло сливочное	20	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
15	Сыр порционнo	20	1,85	2,34		60	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
302	Каша молочная пшеничная	200	9,55	4,15	40,92	255	28,2	44,06	115,7	1,45			0,17	
378	Чай с сахаром и молоком	200	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,05	0,045	9	4,5		0,58
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	52								
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого	500	16,62	8,61	77,25	501	160,2	58,56	214,95	2,82	9,019	4,51	0,21	0,60
Обед														
215	Суп картофельный с сайрой	200	1,6	3,9	11,4	88	30	30	86	1,2		0,72	0,14	4,8
451	Котлеты из говядины с соусом	100	15,54	10,12	34,59	138	11,3	14,1	74,5	0,62		144	0,36	0,16
510	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
78	Икра морковная	60	0,348	1,02	1,76	18	5,85	2,7	8,85	0,99		45	0,045	
640	Кисель из ягод	200	0,054	5,4	0,72	97	3,6	0,9	3,6	0,09				1,62
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	ИТОГО	800	26,602	28,09	99,12	716	88,25	83,4	304,65	5,81	0	189,72	0,705	6,58

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецепт	Наименование продукта	Мас-са порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	B1	C
завтрак														
15	Сыр порционно	20	1,85	2,34		60	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
14	Масло сливочное	20	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
302	Каша молочная рисовая	200	8,95	4,15	37,69	255	28,2	44,06	115,7	1,45			0,17	
638	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9		27,9	112	28,8	19,8	27	2,16		3	0,002	5
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	52								
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого	500	13,96	13,12	86,34	546	64,2	68,1	163,8	3,99	0,059	3,038	0,212	5
Обед														
132	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,41	4,08	14,18	107	26	26,4	163,6	0,92		0,64	0,08	6
297	Фрикадельки куриные	100	16	14,5	33,17	321	30,01	28	112	2,19	0,041	0,041	0,099	0,8
534	Капуста свежая тушеная	150	3	4,95	14,4	113	87	30	60	1,2		0,33	0,03	25,65
	Огурец консервированный	60	0,13	0,018	0,34	2	3,44	2,52	5,4	0,09		3,6	0,0005	0,126
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
	ИТОГО	750	25,98	24,49	109,15	768	163,41	94	362	5,81	1,041	1,011	0,249	32,45

	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
	ИТОГО	730	25,42	26,916	97,1	714	82,18	74,374	302,64	5,67	0	1193,7	0,332	14,21

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ШАХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"**, Рыбалко Галина Александровна, Директор

15.08.23 06:37 (MSK)

Сертификат 3629E954E80BD682A472DE8EED7A76AA