

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Июльская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю

Директор МБОУ Июльская СОШ

_____ Сентякова О.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
(10 дневное)

сезон Весна

Категория Дети ОВЗ

2025г

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
033/а	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,94	7,90	22,78	186	0,08	0,97	0,04		202,69	166,7	26,27	0,47
132/1	Чай сладкий	200	0,20	0,05	11,84	49					4,37	7,4	3,96	0,8
масло	Масло сливочное порцией	10	0,07	7,80	0,10	71			0,05		1,80	2,6	0,04	0,0
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Всего в Завтрак			8,76	16,23	45,82	365	0,19	1,49	0,1		321,54	324	61,55	2,07
Обед														
29	Огурец свежий	60	0,30	0,00	1,90	7	0,00	0,02			1,00	10,00		0,08
60	Уха со взбитым яйцом	250	4,31	2,23	12,05	136	0,1	6,62	0,02		25,3	123,84	31,88	1,09
181	Котлета из говядины	90	9,10	13,90	9,0	258	0,07	0,	0,		18,00	151,0	28	1,60
075/4	Макаронные изделия отварные	150	6,3	7,66	41,10	215	0,06			1,	84,60	192,60	75,60	5,94
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,80	2,70
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,08	0,4	8,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			23,45	24,67	102,02	861	0,38	36,89	0,04		144,37	537,16	146,48	10,54
Всего в 1 неделю понедельник			32,20	40,9	147,84	1226	0,57	38,38	0,14		465,91	861,16	208,03	14,33

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
067/6	Каша манная молочная жидкая	200	5,83	6,69	28,19	196	0,06	0,55	0,02		118,27	107,05	17,78	0,35
фрукт	Яблоки свежие	100	0,62	0,62	15,14	68		25,04			24,72			0,32
117/1	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	1,66	16,40	11,74	137	0,03	0,52	0,01		107,4	95,4	17,17	0,49
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Всего в завтрак			10,71	24,19	66,17	460	0,71	1,07	0,03		368,90	417,40	83,67	3,0
	Обед													
035/3	Суп гороховый	250,0	6,84	4,10	20,59	147		3,62			44,83		41,76	2,24
093/2	Гуляш	100	12,09	11,84	6,58	177	0,05	0,94	0,01		10,26	127,98	16,62	1,86
92	Пюре картофельное	150	3,12	6,75	21,90	161	0,11	9,00	0,02		51,45	86,88	26,77	0,88
002/1	Винегрет с растительным маслом	60	1,0	3,	5,0	55	0,	2,			18,		11,	1,
146	Чай с лимоном	200	1,		30,4	105	0,6	30	0,5		9		2	
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,08	0,4	8,1	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			26,73	26,57	101,67	761	1,05	40,15	0,53		93,87	452,2	99,46	8,09
Всего в 1 неделю вторник			37,44	50,76	167,84	1221	1,76	41,22	0,56		332,44	733,84	157,51	10,89

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
068/а	Каша пшениная молочная жидкая	200	6,15	8,24	24,01	195	0,1	0,78	0,03		164,05	159,12	32,73	0,57
162	Йогурт	125	6,25	1,88	10,63	85	0,04	0,75	0,01		155	118,75	18,75	0,13
146	Чай с лимоном	200	1,		12,4	105	0,6	30	0,5		9		2	
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,5	9,1	59	0,08				12,9	79	23,1	1,5
Всего в Завтрак			15,00	10,62	56,17	444	0,87	30,97	0,54		234,99	330,46	81,35	3,2
	Обед													
28	Томат свежий	60	0,3	0,00	1,90	7	0,01	1,0			10,00	10,00	13,44	0,80
60	Рассольник ленинградский	260	4,04	8,53	18,04	179	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
154/а	Котлета Детская	90	12,24	11,97	8,96	202	0,05	0,8	0,02		9,03	123,77	18,22	2,0
87	Рагу из овощей	180	3,42	5,10	28,1	164	0,05	28,3	0,02		79,52	65,92	31,76	1,18
122\в	Компот из сухофруктов (смесь)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,08	0,40	9,10	58	0,10				16,5	97,0	28,5	2,35
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,45	8,1	59	0,08				12,9	79,0	23,1	2
Всего в Обед			23,72	26,45	101,2	777	0,42	40,3	0,06		195,55	482,45	162,07	9,9
Всего в 1 неделю среда			38,72	37,07	157,34	1221	1,29	71,08	0,59		381,50	720,57	219,90	12,0

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
077/3	Омлет натуральный	150	11,36	13,22	4,38	182	0,06	0,47	0,14		132,05	196,77	18,81	1,68
132/1	Чай сладкий	200	0,2	0,05	11,84	49		0,0			4,37	7,42	3,96	0,77
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,55	0,5	11,1	59	0,14				21,5	132	38,5	2,5
фрукт	Бананы свежие	110	1,5		22,4	91	0,04	10			8	28	42	0,6
Всего в Завтрак			15,61	13,77	49,72	381	0,11	0,5	5,1		301,82	345,19	50,17	5,75
	Обед													
009/2	Салат из квашеной капусты	60	0,94	1,00	6,60	49		12,50			20,8		7,10	0,29
65	Суп картофельный с клецками	250	2,10	3,35	18,12	87	0,04	0,4	0,01		14,25	34,93	8,02	0,48
108/3	Плов из отварной курицы	200	17,84	20,01	38,11	500	0,11	0,63	0,05		28,56	251,59	44,71	2,29
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,08	0,40	8,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
Всего в Обед			24,32	25,24	100,8	837	0,37	31,47	0,06		128,31	506,51	128,28	9,72
Всего в 1 неделю четверг			39,9	39,01	150,52	1218	0,4	31,97	0,16		264,73	710,7	151,05	12,2

Меню на 1 неделю пятница

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
079/г	Запеканка творожная	150	19,95	14,10	17,26	276	0,05	0,38	0,07		199,38	254,00	28,3	0,65
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,05	11,84	49		0,0			4,37	7,42	3,96	0,77
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,5	9,1	59	0,14				21,5	132	38,5	2,5
фрукт	Груши свежие	120	0,6		16,05	63	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
Всего в Завтрак			22,34	14,65	54,25	447	0,19	15,42	0,07		356,33	572,0	133,2	4,73
Обед														
29	Огурец свежий	60	0,30	0,00	1,90	7	0,01	0,96			1,00	10,00		0,08
028/а	Борщ с капустой и карт.со сметаной	263	1,98	5,35	14,24	105	0,06	8,30	0,02		37,07	80,67	24,1	1,38
087/5	Суфле Рыбка золотая	100	11,35	8,73	8,55	192	0,05	0,76	0,04		36,12	147,89	32,61	0,85
120	Пюре из бобовых с маслом	180	10,90	7,65	36,72	291	0,11	9,00	0,02		51,45	86,88	26,77	0,88
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,	11,84	49		0,0			4,4	7,4	4,0	0,8
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
фрукт	Яблоки свежие	100	0,40	0,30	9,50	82		25,0			24,7		0,32	1,80
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,08	0,4	8,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			27,80	22,91	100,15	842	0,41	18,96	0,08		156,62	498,59	136,16	8,03
Всего в 1 неделю пятница			50,1	37,56	154,40	1289	0,60	34,38	0,2		360,37	759,99	168,46	9,45

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
070/ 2	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,86	6,70	29,13	196	0,00	0,6	0,02		114,98	124,32	26,33	0,35
117/ 1	Какао-напиток витаминизированный	200	3,3	3,28	23,48	137		0,0			4,00	7,00	4,00	1,00
162	Йогурт	125	6,3	1,88	10,63	85	0,04	0,8	0,01					
хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,0	23,1	2,0
Всего в Завтрак			16,01	12,4	72,34	477	0,05	0,50	0,07		150,16	212,92	53,47	3,57
Обед														
28	Томат свежий	60	0,30	0,00	1,90	7	0,01	0,96			1,00	10,00		0,08
67	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250,0	5,60	3,02	15,7	112	0,10	6,62	0,02		25,30	123,84	31,88	1,09
175/ 2	Котлета "Здоровье"	90	10,7	16,06	4,33	205	0,04	0,34	0,02		16,17	109,19	17,19	1,58
075/ 4	Макаронные изделия отварные	150	6,3	7,66	41,10	215	0,06			0,9	84,60	192,60	75,60	5,94
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,08	0,40	8,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,48	9,1	59	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Обед			26,9	25,06	101,00	740	0,32	10,32	0,04		135,61	475,23	136,43	9,93
Всего в 2 неделю понедельник			36,7	36	173,34	1217	0,37	10,81	0,12		339,03	810,82	230,03	14,09

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
162	Йогурт	125	6,25	1,88	10,63	85	0,04	0,75	0,01		155	118,75	18,75	0,13
066/ 6	Каша вязкая ("Дружба")	200	6,21	7,73	27,71	201	0,11	1,95	0,04		184,38	178,58	35,81	0,51
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,05	11,84	49		0,04			4,37	7,4	3,96	0,8
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,5	9,1	59	0,08				12,9	79	23,1	1,5
Всего в Завтрак			14,25	10,16	57,75	368	0,08	0,04	0,07		132,28	333,20	51,36	2,15
Обед														
003/а	Зеленый горошек отварной	60	1,86	0,00	3,90	28	0,06	8,40	0,		37,5	81,59	24,33	1,40
028/а	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	263	1,98	7,35	17,24	105	0,05	8,3	0,02		35,89	48,52	20,24	0,92
094/2	Жаркое по-домашнему	280	15,62	15,77	36,35	350	0,19	15,91	0,01		34,44	194,23	55,03	2,89
122/в	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,08	0,4	8,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			23,18	24,30	112,15	799	0,52	33,41	0,04		208,77	529,7	174,16	10,39
Всего в 2 неделю вторник			37,4	34,16	159,60	1075	0,72	35,88	0,09		481,9	865,62	245,25	12,25

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
065/a	Каша гречневая вязкая	200	5,97	6,26	28,32	193	0,16		0,02		9,91	131,21	87,03	2,92
132/ 1	Чай сладкий	200	0,19	0,05	11,84	49		0,04			4,37	7,42	3,96	0,77
001/ 2	Бутерброд с сыром	90	5,13	9,23	7,47	133	0,	0,36	0,					
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,48	9,1	59	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Завтрак			12,89	16,02	56,73	434	0,2	1,07	0,03		496,79	591,59	74,5	5,60
Обед														
18	Салат из отварной свеклы с чесноком с растител.маслом	60	0,99	4,25	7,10	62	0,01	0,96			1,00	10,00		0,08
41	Щи из свежей капусты с картофелем	260	7,00	4,30	15,00	87	0,09	6,45	0,01		15,65	54,49	21,15	0,84
81	Фрикадельки "Петушок"	90	8,87	9,39	9,55	223	0,06	0,22	0,02		29,67	122,27	16,89	0,96
106	Каша пшенная вязкая	180	5,13	5,83	32,3	191	0,05	28,3	0,02		79,52	65,92	31,76	1,18
130/a	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,48	9,1	59	0,80				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,08	0,40	8,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
Всего в Обед			23,43	24,65	100,92	763	1,18	39,03	0,05		242,87	499,23	179,7	8,62
Всего в 2 неделю среда			31,19	31,44	150,18	1197	1,38	40,10	0,08		575,17	798,15	246,3	11,46

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
067/а	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,05	9,43	21,08	193	0,11	0,78	0,04		168,61	175,88	40,73	0,73
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,05	11,84	49		0,04			4,37	7,42	3,96	0,77
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,48	9,1	59	0,11				17,2	105,6	30,8	2
фрукт	Яблоки свежие	100	0,62	0,62	15,14	68		25,04			24,72			0,32
Всего в Завтрак			8,46	10,58	57,16	369	0,14	18,13	16,52		257,27	276,62	55,06	3,18
	Обед													
31	Салат "Ромашка"	60	1,02	5,81	7,29	86	0,02	12,04			35,53	27,78	14,29	0,7
166	Суп "Пуштые шyd"	250,0	3,35	3,67	16	107	0,09	9,01	0,02		31,44	87,44	24,49	1,17
64	Печень по-строгоновски	100	12,40	5,78	3,55	122		4,96			28,12		23,84	2,23
103	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,85	5,10	47,4	240	0,14	0	0,00		21,60	129,60	88,20	2,88
122\в	Компот из сухофруктов (смесь)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,08	0,40	8,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
Всего в Обед			26,83	23,80	112,30	887	0,47	39,09	0,04		165,40	502,50	140,51	9,22
Всего в 2 неделю четверг			35,3	34,38	169,46	1123	0,44	57,22	16,6		351,3	765,00	208,30	13,48

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
079/г	Запеканка творожная	150	19,95	14,10	17,26	276	0,05	0,38	0,07		199,38	254,00	28,3	0,65
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,05	11,84	49		0,0			4,37	7,42	3,96	0,77
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,60	0,5	9,1	59	0,14				21,5	132	38,5	2,5
фрукт	Груши свежие	120	0,6		16,05	63	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
Всего в Завтрак			22,34	14,65	54,25	447	0,19	15,42	0,07		356,33	572,0	133,2	4,73
	Обед													
009/2	Салат из квашеной капусты	60	0,94	1,00	4,60	49		12,50			20,80		7,10	0,3
039/2	Суп овощной с курицей	262,0	5,69	6,51	11,00	138	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
087/5	Суфле Рыбка золотая	100	11,35	8,73	8,55	192	0,05	0,76	0,04		36,12	147,89	32,61	0,85
92	Пюре картофельное	150	3,12	6,03	15,02	161	0,11	9,	0,		51,54	86,88	26,77	0,88
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,	11,84	49		0,0			4,4	7,4	4,0	0,8
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,08	0,4	8,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			23,97	26,40	107,05	730	12,96	18,40	0,07		160,69	485,50	141,72	8,0
Всего в 2 неделю пятница			46,31	36,05	155,32	1152	13,07	19,24	0,2		414,38	784,52	206,80	10,86