

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: осенне-зимний

Категория: дети 7-10 лет, ОВЗ

2024 год

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
033/a	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
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Всего в Завтрак			8,68	8,38	45,72	294	0,19	1,49	0,1		321,54	324	61,55	2,07
	Обед													
143	Салат "Солнечный зайчик"	80	1,35	4,11	8,19	75	0,02	27,94			29,86	24,85	9,73	0,42
60	Уха со взбитым яйцом	250	7,31	3,23	12,05	136	0,1	6,62	0,02		25,3	123,84	31,88	1,09
181	Котлета из говядины	90	17,50	24,90	9,0	298	0,07	0,	0,		18,00	151,0	28	1,60
060/a	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	3,7	7,22	34,63	218	0,04	0,73	0,02		16,96	81,27	30,47	0,64
130/a	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	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,4	11,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			35,48	40,36	106,69	929	0,38	36,89	0,04		144,37	537,16	146,48	10,54
Всего в 1 неделю понедельник			44,16	48,7	152,41	1223	0,57	38,38	0,14		465,91	861,16	208,03	14,33

Меню на 1 неделю вторник

№ реп.	Прием 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
067/6	Завтрак 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
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			10,09	23,57	51,03	392	0,17	1,07	0,03		238,57	281,65	58,05	2,8
037/г	Обед Суп крестьянский со сметаной	262,5	5,88	6,51	12,85	134	0,06	8,01	0,02		34,98	97,14	21,72	1,13
093/2	Гуляш	100	14,09	11,84	3,58	177	0,05	0,94	0,01		10,26	127,98	16,62	1,86
075/4	Вермишель отварная	150	6,34	7,66	41,10	215	0,06				9,03	40,87	7,52	0,75
28	Томат свежий	20	0,3	0,	1,9	7	0,	1,			1,	10,		0,
146	Чай с лимоном	200	1,		30,4	105	0,6	30	0,5		9		2	
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,4	11,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			30,33	26,89	112,23	754	1,05	40,15	0,53		93,87	452,2	99,46	8,09
Всего в 1 неделю вторник			40,42	50,43	163,26	1146	1,22	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/a	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,15	8,24	24,01	195	0,1	0,78	0,03		164,05	159,12	32,73	0,57
146	Чай с лимоном	200	1,		30,4	98	0,6	30	0,5		9		2	
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,5	11,1	59	0,08				12,9	79	23,1	1,5
Всего в Завтрак			9,30	8,74	65,51	352	0,78	30,78	0,53		185,95	238,12	57,83	2,1
	Обед													
28	Томат свежий	20	2,7	0,00	1,90	7	0,01	1,0			10,00	10,00	13,44	0,80
166	Суп "Пуштые шyd"	250	3,35	3,09	16,41	107	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
106	Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	9,49	6,47	169	0,05	0,8	0,02		9,03	123,77	18,22	2,0
048/1	Капуста тушеная	150	3,48	6,67	11,6	120	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	2,08	0,40	11,30	58	0,10				16,5	97,0	28,5	2,35
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,50	11,1	59	0,08				12,9	79,0	23,1	2
фрукт	Яблоки свежие	100	0,4	0,30	10,3	82	0,08				12,9	79,0	23,1	2
Всего в Обед			26,07	20,45	96,0	710	0,42	40,3	0,06		195,55	482,45	162,07	9,9
Всего в 1 неделю среда			44,27	29,19	161,51	1062	1,20	71,08	0,59		381,50	720,57	219,90	12,0

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Прием 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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
077/3	Завтрак Омлет натуральный	80	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	50		0,0			4,37	7,42	3,96	0,77
140/2														
Всего в Завтрак			11,56	13,27	16,22	232	0,06	0,5	0,1		136,42	204,19	22,77	2,45
Обед														
011/1	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	80	1,00	3,25	6,03	58	0,02	28,84			34,5	23,99	13,15	0,45
159/1	Суп-лапша на кур.бульоне	250	3,22	2,47	16,79	102	0,04	0,4	0,01		14,25	34,93	8,02	0,48
108/3	Плов из отварной курицы	200	24,84	30,01	32,64	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	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,40	11,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
Всего в Обед			34,45	36,61	106,3	861	0,37	31,47	0,06		128,31	506,51	128,28	9,72
Всего в 1 неделю четверг			46,0	49,88	122,52	1093	0,4	31,97	0,16		264,73	710,7	151,05	12,2

Меню на 1 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
079/г	Завтрак	80	19,95	14,10	17,26	276	0,05	0,38	0,07		199,38	254,00	28,3	0,65
132/1	Запеканка творожная	200	0,19	0,05	11,84	49		0,0			4,37	7,42	3,96	0,77
	Чай сладкий													
Всего в Завтрак			20,14	14,15	29,10	325	0,05	0,04	0,07		203,75	261,4	32,3	1,42
29	Обед	20	0,30	0,00	1,90	7	0,01	0,96			1,00	10,00		0,08
028/3	Огурец свежий	263	1,98	5,35	12,24	105	0,06	8,30	0,02		37,07	80,67	24,1	1,38
	Борщ с капустой и карт.со сметаной													
087/5	Суфле "рыбка золотая"	100	11,35	8,73	8,55	192	0,05	0,7	0,04		33,3	137,44	29,69	0,64
92	Пюре картофельное	150	3,12	4,03	18,02	121	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	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
фрукт	Яблоки свежие	100	0,40	0,30	10,30	82		25,0			24,7		0,32	1,80
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,4	14,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			22,20	19,36	85,08	673	0,41	18,96	0,08		156,62	498,59	136,16	8,03

Меню на 2 неделю понедельник

№ реп.	Прием 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	80	19,95	14,10	17,26	276	0,05	0,4	0,07		199,38	254,00	28,26	0,65
132/1	Чай сладкий	200	0,2	0,05	11,84	49		0,0			4,37	7,42	3,96	0,77
Всего в Завтрак			20,15	14,2	29,10	325	0,05	0,50	0,07		203,75	261,42	32,22	1,42
	Обед													
28	Томат свежий	20	0,30	0,00	1,90	7	0,01	0,96			1,00	10,00		0,08
60	Уха со взбитым яйцом	250,0	13,50	3,50	12,5	136	0,10	6,62	0,02		25,30	123,84	31,88	1,09
175/2	Котлета "Здоровье"	80	10,7	16,06	4,33	205	0,04	0,34	0,02		16,17	109,19	17,19	1,58
103	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,62	6,12	56,9	325	0,14	0	0,00		21,60	129,60	88,20	2,88
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	2,08	0,40	11,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Обед			40,7	26,58	118,41	875	0,32	10,32	0,04		135,61	475,23	136,43	9,93
Всего в 2 неделю понедельник			60,9	41	147,51	1200	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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
066/б	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	2,55	0,5	11,1	59	0,08				12,9	79	23,1	1,5
Всего в Завтрак			8,95	8,26	45,65	309	0,08	0,04	0,07		132,28	333,20	51,36	2,15
	Обед													
003/а	Зеленый горошек отварной	20	0,60	0,00	1,20	7	0,06	8,40	0,		37,5	81,59	24,33	1,40
028/а	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	250	1,98	5,35	12,24	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\а	Компот из сухофруктов (изюм)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,4	11,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			26,42	22,00	99,15	686	0,50	33,41	0,04		178,67	529,7	174,16	10,14
Всего в 2 неделю вторник			35,4	30,26	144,80	995	0,72	35,88	0,09		481,9	865,62	245,25	12,25

Меню на 2 неделю среда

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак													
070/2	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,86	6,69	29,13	196	0,04	0,55	0,02		114,98	124,32	26,33	0,35
117/1	Какао-напиток витаминизированный	200	3,32	3,28	23,48	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			10,78	10,45	63,71	392	0,2	1,07	0,03		332,30	298,92	66,6	2,84
	Обед													
28	Томат свежий	20	0,30	0,00	1,90	7	0,01	0,96			1,00	10,00		0,08
034/а	Суп картофельный с макар.изд.на	250	2,62	2,09	18,74	104	0,09	6,45	0,01		15,65	54,49	21,15	0,84
200/1	Колбаска "Витаминка"	80	13,94	17,02	2,94	221	0,06	0,22	0,02		29,67	122,27	16,89	0,96
048/1	Капуста тушеная	150	3,48	6,67	11,6	120	0,05	28,3	0,02		79,52	65,92	31,76	1,18
130/а	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	2,6	0,48	11,1	59	0,80				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,40	11,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
Всего в Обед			26,97	33,75	66,85	775	1,18	39,03	0,05		242,87	499,23	179,7	8,62

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
067/а	Каша из овсяных хлопьев молочная	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	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Всего в Завтрак			8,79	10,26	44,02	301	0,19	0,82	0,04		185,88	262,50	67,79	4,26
Обед														
002/а	Кукуруза сахарная консер.	20	0,88	0,16	4,48	23	0,02	12,04			35,53	27,78	14,29	0,7
039/2	Суп овощной с курицей	262,5	5,69	6,51	11	125	0,09	9,01	0,02		31,44	87,44	24,49	1,17
154/а	Котлета Детская	80	12,24	13,97	6,96	202	0,06	0,32	0,02		18,86	141,01	19,65	2,12
075/3	Вермишель отварная	150	6,34	7,66	41,10	259	0,06				9,03	40,87	7,52	0,75
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	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,08	0,40	11,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
Всего в Обед			22,66	29,18	112,90	833	0,43	22,17	0,04		165,40	502,50	140,51	9,22

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	P	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
126/1	Кофейный напиток	200	2,63	2,82	22,4	126	0,03	0,5	0,		106,0	78,3	12,2	0,
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Всего в Завтрак			11,01	9,99	61,73	381	0,17	0,60	0,12		237,17	264,6	53,08	2,45
	Обед													
011/1	Салат из капусты и моркови с раст.маслом	80	1,24	4,07	7,54	72	0,02	28,84			34,50	23,99	13,15	0,5
166	Суп "Пуштые шyd"	250,0	3,35	3,09	16,41	107	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	4,03	18,02	121	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	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,08	0,4	11,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			22,07	19,41	93,50	682	0,48	47,20	0,06		177,21	519,92	153,72	8,4