

УТВЕРЖДАЮ
и.о.директора
МБОУ «Рогозихинская ООШ»
_____ Е.Н.Михалева
_____ 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ
с ограниченными возможностями здоровья

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Понедельник

СЕЗОН: Осенний-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В - каротин	В ₁	С
Завтрак														
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		50	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
510	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	6,8	8,05	37,6	280	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
378	Чай с сахаром и молоком	180	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,05	0,045	9	4,5		0,58
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		12,19	12,03	68,33	495	163,50	46,00	211,75	3,92	9,02	4,51	0,16	0,60
Обед														
132	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,41	4,08	14,18	107	26	26,4	163,6	0,92		0,64	0,08	6
	Огурец консервированный	15	0,13	0,018	0,34	2	3,44	2,52	5,4	0,09		3,6	0,0005	0,126
451	Шницель из говядины с соусом	80	16,3	12,93	4,91	187	8,27	16	7,77	0,72		216	0,48	0,42
520	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	12,55			0,12	
534	Капуста тушеная	20	0,4	0,66	1,92	20	11,16	3,94	8,08	0,15		114,4	20,6	3,27
342	Компот из ягод с витамином С	180	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого		26,97	26,3	97,55	718	102,43	84,14	288,35	3,34	0	331,04	21,335	20,81

ДЕНЬ: Вторник

СЕЗОН: Осенний-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	А	В - каротин	В ₁	С
Завтрак														
302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	180	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
685	Чай с сахаром	180	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		7,56	9,39	61,2	303	32,4	27,6	60,9	1,98	36,00	18	0,10	
Обед														
108	Суп картофельный с клецками	200	4,16	5,02	23,2	140	10,4	9,6	64	0,32		880	0,112	6,56
260	Гуляш из говядины	80	10	9,76	3,12	205	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88
512	Рис припущенный с маслом	150	5,1	9,15	34,2	221	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
	Огурцы консервированные	10	0,16	0,024	0,45	3	3,06	2,5	5,2	0,09		3,6	0,005	1,35
699	Напиток фруктовый	180	0,18		21,78	84	4,59	1,755	3,105	0,041		0,0068	0,0054	8,1
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого		31,42	33,914	168,950	1079	80,45	75,655	276,505	4,571	36	919,73	0,352	16,8

ДЕНЬ: Среда

СЕЗОН: Осенний-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В - каротин	В ₁	С
Завтрак														
541	Рагу из овощей	200	9,8	11,3	36,8	283	76	54	130	1,6		442,178	0,12	16
692	Кофейный напиток	180	1,26	1,80	20,16	137	33,3		45				0,018	0,36
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		13	13	72	491	115	58	194	2	0	442	0	16
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 ;
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
523	Овощи отварные	30	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,1	14,67	0,187		0,187	0,02	1,33
692	Кофейный напиток	200	1,4	2	20,4	58	33,3		45				0,018	0,36
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого		25	22,67	96,56	729	102,97	91,63	388,37	4,939	11,43	71,817	0,324	13,65

ДЕНЬ: Четверг

ДЕНЬ: Четверг

СЕЗОН: Осенний-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	P	А	В - каротин	В ₁	С
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
173	Каша молочная "Геркулес"	200	12,1	7,02	35	314	39,9	60,9	147	1,68			0,147	
700	Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		14,62	15,51	72,29	548	56,1	68,74	175,3	2,2	0,059	0,038	0,187	5,72
Обед														
110	Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	200/5	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	80	8,48	4,32	4,48	202	408	27,6	200,4	0,72	20,4	360	0,13	
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,2	8,03	21,64	189	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
685	Чай с сахаром	180	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого		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

СЕЗОН: Осенний-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В - каротин	В ₁	С
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	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	
685	Чай с сахаром	180	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
744	Расстегай с яблоками	50	3,95	1,86	26,03	138	9,5	6,4	30,5	0,75			0,015	
	Итого		12,88	14,26	84,31	520	54,5	55,94	157,2	2,96	0,059	0,038	0,185	0
Обед														
139	Суп картофельный с горохом	200	5,12	4,36	16,52	126	37,2	Гзо	111,6	1,72		0,66	0,192	4,96
293	Птица запечёная	80	11,76	6,88	1,12	148	31,68	24	156,48	2,21	0,04	0,04	0,1	
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	24,2	225	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
613	Маринад овощной (без томата)	30	0,44	1,28	2,2	28	9,75	4,5	14,7	0,33		0,0068	0,0054	8,1
638	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,9		27,9	112	28,8	19,8	27	2,16		3	0,002	5
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого		27,58	22,27	106,94	717	113,03	90,5	326,28	7,11	36,04	21,4868	0,2974	16,4

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "РОГОЗИХИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"**, Михалева Елена Николаевна, Исполняющий обязанности директора

11.09.23 08:29 (MSK)

Сертификат AEFF617CA54C7E617FC8EAA6247884FA