

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

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

2 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				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		(мг)				А	В - каротин	В ₁	С
							Са	Мд	Р	Fe				
Завтрак														
259	Каша молочная рисовая	200	8,56	10,6	29,4	321	76	34	130	1		60	0,14	5,4
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		50	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
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		12,1	12,24	60,13	524	136	44,5	189,25	1,405	9	64,5	0,18	5,98
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	80	15,54	10,12	34,59	138	11,3	14,1	74,5	0,62		144	0,36	0,16
510	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	150	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
78	Икра морковная	30	0,348	1,02	1,76	18	5,85	2,7	8,85	0,99		45	0,045	
640	Кисель из ягод	180	0,054	5,4	0,72	97	3,6	0,9	3,6	0,09				1,62
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого		26,602	28,09	99,12	716	88,25	83,4	304,65	5,81	0	189,72	0,705	6,58

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														
14	Масло сливочное	10	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	
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														
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
301	Птица тушеная в соусе	80	13,9	15,5	13,8	164	19,5	17,94	100,38	0,91	16,88	67,5	0,05	0,34
302	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	180	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	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

ДЕНЬ: Среда

СЕЗОН: Осенний-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		(мг)				А	В - каротин	В ₁	С
							Са	Mg	Р	Fe				
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
302	Каша молочная пшеничная	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	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	
	Итого		12,28	12,64	80,47	513	64,2	68,1	163,8	3,99	0,059	3,038	0,212	5
Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем с томатом со	200/5	1,97	4,68	7,62	80	41,7	18,54	75,58	0,68	0,004	0,61	0,052	17,29
	Огурец консервированный	15	0,13	0,018	0,34	2	3,44	2,52	5,4	0,09		3,6	0,0005	0,126
260	Гуляш из говядины	80	10	9,76	3,12	205	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88
534	Капуста свежая тушеная	150	3	4,95	14,4	113	87	30	60	1,2		0,33	0,03	25,65
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 ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого		25,85	24,13	98,95	718	163,41	94	362	5,39	0,041	1,011	0,249	32,45

ДЕНЬ: Четверг

СЕЗОН: Осенний-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		(мг)				А	В - каротин	В1	С
							Са	Mg	P	Fe				
Завтрак														
15	Сыр (порциями)	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
209	Яйца вареные	1шт	5,1	4,6	0,3	63	22	5	86	1	0,14	0,02	0,03	
160	Суп молочный с лапшой	200	2,92	5,8	34,56	245	164,72	24,1	144,28	0,54	39,2	20,8	0,086	0,912
685	Чай с сахаром и лимоном	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													
Обед														
138	Суп картофельный	200	2,64	2,36	18,96	108	30	31,6	178	0,84		0,65	0,068	4,6
443	Плов из говядины	230	17,04	21,16	38,21	388	49,15	43,66	188,86	1,9		0,003	0,014	3,88
21	Закуска из овощей	30	0,27	1,8	1,29	21	18,4	11,2	19,2	0,48		16	0,016	2
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	21,73	89	7,2	2,7	1,8	3,96				108
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого		24,82	26,17	105,19	729	110,75	93,36	407,06	7,54	0	16,653	0,138	118,48

ДЕНЬ: пятница

СЕЗОН: Осенний-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		(мг)							
							Ca	Mg	P	Fe	A	В - каротин	В ₁	C
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	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	
342	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		12,07	12,64	78,21	489	44,4	51,9	144	1,97	0,059	0,038	0,21	5,72
Обед														
135	Суп из овощей со сметаной	200/5	3,21	4,76	10,7	102	43,6	23,2	108,4	1,04		0,312	0,08	10,52
436	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	230	16,47	21,27	34,86	387	44,18	45,044	197,57	4,08		313,17	0,16	6,32
523	Овощи отварные	30	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,13	14,67	0,19		0,57	0,02	1,33
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 ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого		25,42	26,916	97,1	714	82,18	74,374	302,64	5,67	0	1193,74	0,332	14,21

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

11.09.23 08:31 (MSK)

Сертификат AEF617CA54C7E617FC8EAA6247884FA