

Организация: МБОУ "Мордбугурусланская ООШ \_\_\_\_\_ "

Утверждаю.

Название меню: Десятидневное меню питания учащихся МБОУ " \_ Мордбугурусланская ООШ

Директор школы: С.Р.Чуркина

Возрастная категория: от 7 до 11 лет ОВЗ

Характеристика питающихся: ОВЗ

с 1.09.2023-31.05.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>18,5</b>	<b>16,7</b>	<b>81,7</b>	<b>550,5</b>
<b>2 завтрак</b>						
	<b>Печенье</b>	<b>45,83</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>31,6</b>	<b>168,01</b>
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>45,83</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>31,6</b>	<b>168,01</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>30,4</b>	<b>26,4</b>	<b>107,5</b>	<b>787,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2961,66</b>	<b>104,2</b>	<b>103,6</b>	<b>441,6</b>	<b>3012,82</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29</b>	<b>16,3</b>	<b>74,9</b>	<b>562</b>
<b>2 завтрак</b>						
	<b>Печенье</b>	<b>45,83</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>31,6</b>	<b>168,01</b>

	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>45,83</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>31,6</b>	<b>168,01</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>29,2</b>	<b>23,2</b>	<b>100</b>	<b>725,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2831,66</b>	<b>122,8</b>	<b>96,4</b>	<b>413</b>	<b>2910,22</b>

#### Среда, 1 неделя

	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20,5</b>	<b>20,3</b>	<b>55,3</b>	<b>485,3</b>
	<b>2 завтрак</b>					
	<b>Печенье</b>	<b>45,83</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>31,6</b>	<b>168,01</b>
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>45,83</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>31,6</b>	<b>168,01</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>32,6</b>	<b>19,4</b>	<b>113,9</b>	<b>759,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2791,66</b>	<b>112,6</b>	<b>96,8</b>	<b>401,6</b>	<b>2825,62</b>

#### Четверг, 1 неделя

	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35

Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>24,6</b>	<b>10,9</b>	<b>79,4</b>	<b>514,1</b>
	<b>2 завтрак</b>					
	<b>Печенье</b>	<b>45,83</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>31,6</b>	<b>168,01</b>
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>45,83</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>31,6</b>	<b>168,01</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>35,8</b>	<b>16,2</b>	<b>114,7</b>	<b>747,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2831,66</b>	<b>127,2</b>	<b>71,6</b>	<b>451,4</b>	<b>2859,22</b>

#### Пятница, 1 неделя

	<b>Завтрак</b>					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>25,5</b>	<b>14,4</b>	<b>67,2</b>	<b>500,3</b>
	<b>2 завтрак</b>					
	<b>Печенье</b>	<b>45,83</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>31,6</b>	<b>168,01</b>
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>45,83</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>31,6</b>	<b>168,01</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>36,1</b>	<b>26</b>	<b>105,6</b>	<b>800</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2711,66</b>	<b>129,6</b>	<b>98,2</b>	<b>408,8</b>	<b>2936,62</b>

#### Понедельник, 2 неделя

##### Завтрак

54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>19,2</b>	<b>14,6</b>	<b>91,1</b>	<b>572,5</b>
	<b>2 завтрак</b>					
	<b>Печенье</b>	<b>45,83</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>31,6</b>	<b>168,01</b>
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>45,83</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>31,6</b>	<b>168,01</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>25,6</b>	<b>27,1</b>	<b>90,8</b>	<b>710</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2751,66</b>	<b>96</b>	<b>100,8</b>	<b>427</b>	<b>2901,02</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24,8</b>	<b>12,9</b>	<b>70,3</b>	<b>496</b>
	<b>2 завтрак</b>					
	<b>Печенье</b>	<b>45,83</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>31,6</b>	<b>168,01</b>
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>45,83</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>31,6</b>	<b>168,01</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>32,1</b>	<b>18,7</b>	<b>112,1</b>	<b>744,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2941,66</b>	<b>120,2</b>	<b>80,6</b>	<b>428</b>	<b>2816,62</b>

**Среда, 2 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>20,1</b>	<b>14,3</b>	<b>80,2</b>	<b>528,5</b>
	<b>2 завтрак</b>					
	<b>Печенье</b>	<b>45,83</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>31,6</b>	<b>168,01</b>
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>45,83</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>31,6</b>	<b>168,01</b>
	<b>Обед</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>40,4</b>	<b>26</b>	<b>93,4</b>	<b>768,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2831,66</b>	<b>127,4</b>	<b>98</b>	<b>410,4</b>	<b>2930,02</b>

**Четверг, 2 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>21,2</b>	<b>19,2</b>	<b>60,8</b>	<b>500,5</b>
	<b>2 завтрак</b>					
	<b>Печенье</b>	<b>45,83</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>31,6</b>	<b>168,01</b>
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>45,83</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>31,6</b>	<b>168,01</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>34,5</b>	<b>26,3</b>	<b>92,5</b>	<b>743,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2831,66</b>	<b>117,8</b>	<b>108,4</b>	<b>369,8</b>	<b>2824,42</b>

**Пятница, 2 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,7</b>	<b>16,7</b>	<b>71,9</b>	<b>515,2</b>
	<b>2 завтрак</b>					
	<b>Печенье</b>	<b>45,83</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>31,6</b>	<b>168,01</b>
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>45,83</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>31,6</b>	<b>168,01</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>32,4</b>	<b>19,2</b>	<b>104,7</b>	<b>721,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2841,66</b>	<b>110,6</b>	<b>89,2</b>	<b>416,4</b>	<b>2809,02</b>

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич B1	B2		
	г	г	г	г	ккал	мг		
<b>Средние показатели за Завтрак</b>		<b>576,5</b>	<b>22,31</b>	<b>15,63</b>	<b>73,28</b>	<b>522,49</b>	<b>0,31</b>	<b>0,37</b>
<b>Средние показатели за Обед</b>		<b>794</b>	<b>32,91</b>	<b>22,85</b>	<b>103,52</b>	<b>750,78</b>	<b>0,43</b>	<b>0,56</b>
<b>Средние показатели за период</b>		<b>1370,5</b>	<b>55,2</b>	<b>38,5</b>	<b>176,8</b>	<b>1273,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>











A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мкг рет.эв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
0	0,59	28,29	762,81		0 312,47	101,81	375,8	5,05	67,34	26,24	220,06
0	0,25	21,62	969,48		0 280,29	130,69	460,24	7,59	103,19	31,22	304,85
0	0,8	49,9	1732,3		0 592,8	232,5	836	12,6	170,5	57,5	524,9