

УТВЕРЖДАЮ



Директор МКОУ ООШ с. Крутое

И.В. Лемонджава

Приказом № 268 от «6» октября 2023г.

Примерное десятидневное меню

2-х разовое питание (завтрак, обед)

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения основной
общеобразовательной школы с. Крутое (с 12 лет и старше)**

**с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности)**

День 1

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
182	Каша рисовая жидкая молочная	250	5.80	12.18	49.33	330.68	0.08	1.33	0.08	0	148.18	156.98	34.23	0.58
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	0.06	1.58	0.06	0	152.22	124.56	21.34	0.48
1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0	0.03	0	8.4	22.5	4.2	0.35
	Итого завтрак	490	12.24	23.21	81.80	585.28	0.17	2.91	0.17	0	308.8	304.04	55.57	1.41
обед														
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.68	5.38	8.10	88.15	0.05	11.55	0.05	0	30.6	0	18.35	0.68
138	Картофельное пюре	180	3.17	5.90	23.99	166.00	0.14	12.46	0.14	0	42.71	0	34.07	1.24
125	Кура отварная	100	25.00	21.00	0.43	290.00	0.06	0.96	0.06	0	20.54	0	20.99	1.97
28	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	0.88	7.12	4.08	83.20	0.01	0.79	0.01	0	20.58	0	12.14	0.74
306	или ягодного	200	0.00	0.00	20.00	76.00	0	0	0	0	0.48	0	0	0.06
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	870	34.98	40.06	81.11	826.05	0.36	25.76	0.36	0	132.31	73.5	109.55	5.92
	Итого за день:	1360	47.22	63.27	162.91	1411.33	0.53	28.67	0.53	0	441.11	377.54	162.12	7.33

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 2

Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
210	Омлет натуральный	200	18.58	33.10	3.52	386.20	0.14	0.34	0.14	0	137.44	301.04	21.52	3.52
378	Чай с молоком	200	1.42	1.26	14.80	75.34	0.04	1.24	0.04	0	117.76	86.32	14.32	0.38
1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0	0.03	0	8.4	22.5	4.2	0.35
Итого завтрак		440	22.36	41.85	33.21	597.54	0.21	1.58	0.21	0	263.6	409.86	35.84	4.25
обед														
68	Свскольник	250	1.93	4.90	13.15	104.18	0.05	4.65	0.05	0	27.18	0	23.95	1.15
172	Каша гречневая, рассыпчатая	180	10.12	6.62	44.17	280.22	0.31	0	0.31	0	16.42	0	155.23	5.33
98	Котлета рубленая из птицы или кролика (с маслом)	100	15.85	15.24	14.80	260.00	0.18	0.82	0.18	0	54.35	72.73	20.18	3.29
301	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	20.00	76.00	0	0	0	0	0.48	0	0	0.06
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
Итого за обед:		790	32.15	27.42	116.63	843.10	0.64	5.47	0.64	0	115.83	146.23	223.36	11.6
Итого за день:		1230	54.51	69.27	149.84	1440.64	0.85	7.05	0.85	0	379.43	556.09	259.2	15.31

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 3

Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
183	Каша жидкая молочная из гречневой	250	10.83	15.48	41.88	351.20	0.25	1.95	0.25	0	218.55	292.55	118.13	3.43
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.16	2.68	15.94	100.60	0.04	1.3	0.04	0	125.78	90	14	0.14
1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0	0.03	0	8.4	22.5	4.2	0.35
112	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10	0.03	0	16	11	9	2.2
	Итого за завтрак:	590	16.75	26.05	82.51	634.80	0.35	13.25	0.35	0	368.73	416.05	141.13	6.12
Итого за завтрак:														
обед														
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.68	2.50	18.83	110.83	0.08	6.6	0.08	0	13.38	0	20.93	0.85
101	Зразы "Школьные"	100	12.73	16.09	11.91	244.55	0.06	0.38	0.06	0	38.17	0	24.31	1.3
138	Картофельное пюре	180	3.17	5.90	23.99	166.00	0.14	12.46	0.14	0	42.71	0	34.07	1.24
42	Винегрет овощной	80	1.04	1.84	5.76	43.20	0.02	4.14	0.02	0	18.59	0	12.93	0.54
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	870	25.17	27.09	117.40	817.28	0.41	23.98	0.42	0	169.65	73.5	141.18	6
	Итого за день:	1460	41.92	53.14	199.91	1452.08	0.76	37.23	0.77	0	538.38	489.55	281.31	12.12

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/cc/>

День 4

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
177	Каша из смеси круп (пшеница с изюмом)	250	12.30	13.90	50.03	374.40	0.2	1.5	0.2	0	205.5	338.65	83.05	2.65
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.16	2.68	15.94	100.60	0.04	1.3	0.04	0	125.78	90	14	0.14
1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0	0.03	0	8.4	22.5	4.2	0.35
	Итого за завтрак:	490	17.82	24.07	80.86	611.00	0.27	2.8	0.27	0	339.68	451.12	97.05	3.14
обед														
54	Рассольник ленинградский	250	2.08	4.98	14.83	113.78	0.08	6.45	0.08	0	14.48	0	21.63	0.8
246	Гуляш	100	13.36	14.08	3.27	164.00	0.01	1.2	0.01	0	23.6	117.03	20.27	2
212	Макаронные изделия отварные	180	6.43	4.57	38.34	223.78	0.07	0	0.07	0	11	0	8.82	0.9
45	Салат из белокочанной капусты	100	1.31	3.25	6.27	59.60	0.04	18.85	0.02	0	28.83	27.77	28.31	0.5
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	890	28.73	27.64	119.62	813.86	0.31	26.9	0.3	0	134.71	218.3	127.97	6.27
	Итого за день:	1380	46.55	51.71	200.48	1424.86	0.58	29.7	0.57	0	474.39	669.42	225.02	9.41

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/cc/>

День 5

Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной к	250	6.95	12.18	48.13	330.68	0.1	1.33	0.1	0	152.35	134.3	23.08	0.58
378	Чай с молоком	200	1.42	1.26	14.80	75.34	0.04	1.24	0.04	0	117.76	86.32	14.32	0.38
1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0	0.03	0	8.4	22.5	4.2	0.35
209	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.03	0	0.03	0	22	76.8	4.8	1
	Итого за завтрак:	530	15.81	25.53	78.10	605.02	0.2	2.57	0.2	0	300.51	319.92	42.2	2.31
обед														
33	Суп с рыбными консервами	250	9.23	7.23	16.02	166.25	0.1	7.9	0.1	0	63.75	165.75	48.25	1.25
127	Рагу из курицы	240	25.20	8.40	21.00	260.88	0.14	135.6	0.14	0	38.4	231.6	111.6	2.52
45	Салат из белокочанной капусты	80	1.05	2.60	5.02	47.68	0.02	15.08	0.02	0	23.06	22.22	22.65	0.4
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
112	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10	0.03	0	16	11	9	2.2
	Итого за обед:	930	41.43	19.39	108.75	774.51	0.4	168.98	0.4	0	198.01	504.07	240.44	8.44
	Итого за день:	1460	57.24	44.92	186.58	1379.53	0.60	171.55	0.61	0	498.52	823.99	282.64	10.7

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/cc/>

День 6

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
184	Каша ячневая молочная вязкая	250	8.38	9.73	43.53	295.95	0.15	0.48	0.15	0	174.85	0	40.13	1.05
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.16	2.68	15.94	100.60	0.04	1.3	0.04	0	125.78	90	14	0.14
1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0	0.03	0	8.4	22.5	4.2	0.35
	Итого на завтрак	440	13.90	19.90	74.36	532.55	0.22	1.78	0.22	0	309.03	112.05	54.13	1.54
обед														
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.34	4.30	6.48	70.52	0.04	9.24	0.04	0	24.48	0	14.68	0.54
138	Картофельное пюре	180	3.17	5.90	23.99	166.00	0.14	12.46	0.14	0	42.71	0	34.07	1.24
90	Рыба припущенная	100	22.75	7.12	0.62	157.50	0.18	0.25	0.18	0	18.68	0	27.09	0.59
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
28	огурцами	80	0.88	7.12	4.08	83.20	0.01	0.79	0.01	0	20.58	0	12.14	0.74
112	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10	0.03	0	16	11	9	2.2
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	970	34.09	25.60	101.88	776.92	0.51	33.14	0.52	0	179.25	84.5	145.92	7.38
	Итого за день:	1410	47.99	45.5	176.24	1309.47	0.73	34.92	0.74	0	488.28	196.55	200.05	8.92

День 7

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	200	18.58	33.10	3.52	386.20	0.14	0.34	0.14	0	137.44	301.04	21.52	3.52
378	Чай с молоком	200	1.42	1.26	14.80	75.34	0.04	1.24	0.04	0	117.76	86.32	14.32	0.38
1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0	0.03	0	8.4	22.5	4.2	0.35
Итого завтрак		440	22.36	41.85	32.21	597.54	0.21	1.58	0.21	0	263.6	409.86	35.84	4.25
обед														
63	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	5.90	3.93	29.63	186.15	0.2	4.3	0.2	0	30	0	37.13	2.15
119	Голубцы ленивые	180	15.12	14.22	11.52	235.26	0.05	19.8	0.05	0	57.6	165.6	34.2	5.52
28	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	0.88	7.12	4.08	83.20	0.01	0.79	0.01	0	20.58	0	12.14	0.74
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
Итого за обед:		770	27.45	26.03	102.14	757.31	0.37	25.29	0.37	0	164.98	239.1	132.41	10.48
Итого за день:		1210	49.81	67.88	134.35	1354.85	0.58	26.87	0.59	0	428.58	648.96	168.25	14.73

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/cc/>

День 8

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
196	Каша молочная "Дружба"	250	7.58	10.28	39.88	282.43	0.13	0.63	0.13	0	151.88	0	44.23	0.95
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.16	2.68	15.94	100.60	0.04	1.3	0.04	0	125.78	90	14	0.14
1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0	0.03	0	8.4	22.5	4.2	0.35
	Итого на завтрак	490	13.10	20.45	70.71	519.03	0.2	1.93	0.2	0	286.06	112.05	58.23	1.44
Итого за завтрак:														
обед														
56	Борщ с капустой и картофелем	250	1.60	4.80	11.23	93.75	0.05	7.63	0.05	0	27.83	0	19.48	0.9
240	Плов из куры	240	22.80	28.54	37.87	502.66	0.07	0.74	0.07	0	24.53	0	45.19	2.06
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0.10	0.00	9.30	37.00	0	0	0	0	2.72	0	0.72	0.08
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	750	28.75	34.00	82.91	756.11	0.22	8.37	0.22	0	72.48	73.5	89.39	4.27
	Итого за день:	1240	41.850	54.450	153.62	1275.1	0.42	10.3	0.42	0	358.54	185.55	147.63	5.71

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/ec/>

День 9

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250	9.73	12.30	42.58	321.63	0.25	0.6	0.25	0	164.2	0	80.45	1.98
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.16	2.68	15.94	100.60	0.04	1.3	0.04	0	125.78	90	14	0.14
1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0	0.03	0	8.4	22.5	4.2	0.35
	Итого завтрак	440	15.25	22.47	73.41	558.23	0.32	1.9	0.32	0	298.38	112.5	94.45	2.47
33	Суп с рыбными консервами	250	9.23	7.23	16.02	166.25	0.1	7.9	0.1	0	63.75	165.75	48.25	1.25
127	Рагу из курицы	240	25.20	8.40	21.00	260.88	0.14	135.6	0.14	0	38.4	231.6	111.6	2.52
28	Салат витаминный	80	1.28	3.68	8.88	72.00	0.02	11.1	0.01	0	30.82	0	15.74	0.77
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	830	41.26	20.07	102.81	751.83	0.37	155	0.37	0	189.77	470.85	224.53	6.61
	Итого за день:	1270	56.51	42.54	176.22	1310.06	0.69	156.9	0.69	0	488.15	583.35	318.98	9.08

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/cc/>

День 10

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной к	250	6.95	12.18	48.13	330.68	0.1	1.33	0.1	0	152.35	134.3	23.08	0.46
378	Чай с молоком	200	1.42	1.26	14.80	75.34	0.04	1.24	0.04	0	117.76	86.32	14.32	0.38
1	Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00	0.03	0	0.03	0	8.4	22.5	4.2	0.35
	Итого завтрак	490	10.73	20.93	77.82	542.02	0.17	2.57	0.17	0	265.54	243.12	37.4	1.19
59	Суп картофельный с крупой	250	2.68	2.50	19.33	112.50	0.08	7	0.08	0	15.48	0	24	0.93
125	Кура отварная	100	25.00	21.00	0.43	290.00	0.06	0.96	0.06	0	20.54	0	20.99	1.97
150	Капуста тушенная	180	3.91	4.90	16.99	127.01	0.05	29.66	0.05	0	93.08	0	35.33	1.37
42	Винегрет овощной	80	1.04	1.84	5.76	43.20	0.02	4.14	0.02	0	18.59	0	12.93	0.54
293	Компот из смеси сухофруктов	200	1.30	0.10	32.40	130.00	0.01	0.4	0.02	0	39.4	0	24.94	0.84
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.30	14.49	70.50	0.05	0	0.05	0	6.9	26.1	9.9	0.06
б/н	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0	0.05	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	Итого за обед:	870	38.18	31.00	99.42	825.41	0.32	42.16	0.32	0	204.49	73.5	142.19	6.88
	Итого за день:	1360	48.91	51.93	177.24	1367.43	0.49	44.73	0.5	0	470.03	316.62	179.59	8.07

Технологические карты разработаны ООО "Програмный цент" г. Киров, ссылка на сайт: <https://pbprog.ru/cc/>