

УТВЕРЖДЕНО:
 приказом директора
 МАОУ Улу-Юльской СОШ
 от 07.08.2023 г. № 66-О

меню-требование на 10 дней для детей с ОВЗ (7-11 лет)

№ рецепта	Название блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
завтрак														
121	Суп молочный с крупой рис	250	3,71	4,47	7,69	89	0,04	0,83	33		159,5	113,68	17,68	0,15
379	Напиток Кофейный	200	3,166	2,678	15,946	100,6	0,044	1,3	10		62,89	45	7	0,067
	Хлеб с сыром	40\20	7,8	6,3	19,32	165,18	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	итого		14,676	13,45	42,956	354,78	0,124	2,13	43	0,52	231,59	193,48	37,88	0,657
обед														
88	Щи из свежей капусты с карто	200	2,21	4,16	6,32	71,8	0,046	12,62		2,28	39,4	39,2	17,7	0,66
309	Макароны отварные с маслом	150\10	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
268	Котлета из говядины,соус	80\30	12,07	13,78	12,9	226,5	0,06	0,06	15,2		20,97	138,28	27,36	2,17
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Напиток витаминизированный	200	1		25,4	105,6								
	итого		23,74	26,1	102,76	743,74	0,236	12,68	15,2	4,77	86,17	275,58	67,56	5,44
	итого за день		38,416	39,55	145,716	1098,52	0,36	14,81	58,2	5,29	317,76	469,06	105,44	6,097
2 день														
завтрак														
206	Макароны запечен с яйцом	135\5	6,76	11,43	21,61	216	0,05	0,33	79,9		48,92	85,21	11,14	1,07
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	итого		9,99	11,85	55,93	369,52	0,09	0,36	79,9	0,52	69,22	122,81	25,74	1,79
обед														

82	Борщ с капустой и картофел	200	2,4	4,17	8,74	89	0,04	8,54		2,3	39,78	43,68	20,9	0,98
312	Пюре картофельное	150	3,0645	4,802	20,439	137,25	0,1395	18,16		0,2	36,975	86,595	27,75	1,0095
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,726		0,2	32,48	23,44	17,46	0,698
338	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15			12	42	63	0,9
	итого		25,237	19,67	130,933	812,19	0,5155	55,13	5240	4,24	165,04	498,32	161,11	10,4475
	итого за день		35,227	31,52	186,863	1181,71	0,6055	55,49	5319,9	4,76	234,26	621,13	186,85	12,2375

3 день

завтрак

182	Каша молочная пшеница	210/10	7,51	11,72	47,030	325	0,19	1,17	58	2,9	138,4	184,37	47,6	1,26
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
14	Масло порциями	10	0,04	3,63	0,13	0,065	0	0	20	0,1	1,2	1,5		0,01
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	итого		10,78	15,77	81,48	478,585	0,23	1,2	78	3,52	159,9	223,47	62,2	1,99

обед

96	Рассольник ленинградский	200	2,4	4,26	9,58	90,8	0,72	6,7		1,92	23,24	45,37	19,33	0,74
302	Гречка отварная	150	8,598	6,093	38,6415	243,75	0,2085				14,82	203,93	135,83	4,56
279	Тефтели (говядина),соус	80\50	11,19	11,44	14,16	213	0,075	0,06	0,61		20,97	124,71	24,75	1,02
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
350	Кисель витамин (Валетек)	200	0,24	0,12	23	92,5	0	80		0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	итого		25,788	22,57	115,0215	777,99	1,0735	86,76	0,61	2,64	81,03	444,03	195,87	8,46
	итого за день		36,568	38,34	196,5015	1256,575	1,3035	87,96	78,61	6,16	240,93	667,5	258,07	10,45

4 день

завтрак

223	Запеканка из творога со сг/м	70	10,23	7,74	19,6	189	0,042	0,33	45,5		136,81	150,61	18,59	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
338	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
	итого		10,6	8,06	41,95	282,3	0,062	7,86	45,5	0,15	159,91	161,66	26,74	2,38

обед

99	Суп из овощей	200	2,07	4,19	7,32	81,2	0,06	8,3		2,33	26,08	39,42	16,6	0,62
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2		0,58	23,6	117,03	20,27	2
304	рис отварной	150	3,651	5,375	36,684	209,7	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34	0,7
389	Сок виноградный	200	0,06	0,04	32,6	136,4		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	итого		22,501	24,34	109,514	729,24	0,17	9,53	36	4,25	78,06	304,85	78,61	5,46
	итого за день		33,101	32,4	151,464	1011,54	0,232	17,39	81,5	4,4	237,97	466,51	105,35	7,84

5 день

завтрак

403	Оладьи с яблоками и с джемо	150\15	10,7	11,23	68,44	418	0,22	1,61	25,2	6,48	119,18	173,6	47,77	2,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	итого		10,77	11,25	83,44	478	0,22	1,64	25,2	6,48	130,28	176,4	49,17	2,58

обед

102	Суп картофельный с горохом	200	3,92	4,26	15,38	115,54	0,12	4,66		1,96	33,18	110,22	30,6	1,46
259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,94	337	0,13	7,72		2,01	34,85	235,14	48,54	4,41
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	итого		25,86	25,61	78,96	650,48	0,32	12,41	0	4,51	92,93	411,76	95,54	8,01
	итого за день		36,63	36,86	162,4	1128,48	0,54	14,05	25,2	11	223,21	588,16	144,71	10,59
	итого в среднем за 5 дней		35,988	35,74	168,5889	1135,365	0,6082	37,94	1112,68	6,32	250,83	562,47	160,08	9,4429

6 день

завтрак

120	Суп молочный с макаронами	250	5,47	4,74	17,95	150	0,09	0,82	33		163	137,87	26,67	0,65
379	Напиток Кофейный	200	3,166	2,678	15,946	100,6	0,044	1,3	10		62,89	45	7	0,067
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	итого		11,796	7,818	53,216	344,12	0,174	2,12	43	0,52	235,09	217,67	46,87	1,157

	итого		14,336	14,72	91,436	556,92	0,256	1,55	67,5	3,42	275,59	337,03	78,796	2,344
обед														
88	Щи из свежей капусты с карто	200	2,21	4,16	6,32	71,8	0,046	12,62		2,28	39,4	39,2	17,7	0,66
302	Гречка отварная	150	8,598	6,093	38,6415	243,75	0,2085				14,82	203,93	135,83	4,56
279	Тефтели ,соус	110	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,04	0,41		13,98	83,14	16,5	0,68
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
350	Кисель витамин (Валетек)	200	0,24	0,12	23	92,5	0	80		0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	итого		21,868	19,32	107,0415	687,99	0,3745	92,66	0,41	3	90,2	396,29	185,99	8,04
	итого за день		36,204	34,04	198,4775	1244,91	0,6305	94,21	67,91	6,42	365,79	733,32	264,78	10,384

9 день

завтрак

223	Запеканка из творога со сг/м	70	10,23	7,74	19,6	189	0,042	0,33	45,5		136,81	150,61	18,59	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
338	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
	итого		10,6	8,06	41,95	282,3	0,062	7,86	45,5	0,15	159,91	161,66	26,74	2,38

обед

99	Суп из овощей	200	2,07	4,19	7,32	81,2	0,06	8,3		2,33	26,08	39,42	16,6	0,62
291	Плов из курицы	150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6		34,76	131,5	40,53	1,48
418	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250	0,04		6		7,5	24	8,6	0,47
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,726		0,2	32,48	23,44	17,46	0,698
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	итого		23,582	21,63	133,814	830,94	0,266	13,55	20,6	3,07	114,62	281,96	98,19	5,128
	итого за день		34,182	29,69	175,764	1113,24	0,328	21,41	66,1	3,22	274,53	443,62	124,93	7,508

10 день

завтрак

210	Омлет	58	5,39	9,6	1,02	112	0,04	0,1	125,5		39,86	87,3	6,24	1,02
382	Какао с молоком	200	3,666	2,6	25,086	138,4	0,026	0,38	9,5		127,99	117,86	17,996	0,644
	Хлеб с сыром	40\20	7,8	6,3	19,32	165,18	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44

	итого		16,856	18,5	45,426	415,58	0,106	0,48	135	0,52	177,05	239,96	37,436	2,104
обед														
103	Суп картофельный с макарон	200	2,95	2,47	13,95	99,6	0,09	6,6		1,17	23,36	540,6	21,82	0,9
274	Зразы рубленные из говядины	100	8,7	12,07	8,9	201	0,04	1,57	22,73	0	29,25	97,2	15,74	6,37
304	рис отварной	150	3,651	5,375	36,684	209,7	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34	0,7
379	Напиток Кофейный	200	3,166	2,678	15,946	100,6	0,044	1,3	10		62,89	45	7	0,067
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	итого за день		16,856	18,5	45,426	415,58	0,106	0,48	135	0,52	177,05	239,96	37,436	2,104
	итого в среднем за 5 дней		32,17	28,79	140,9177	969,856	0,3952	34,2	103,324	2,96	317,64	499,62	140,72	6,7933
	итого в среднем за 10 дней		34,079	32,26	154,7533	1052,6105	0,5017	36,07	608,003	4,64	284,23	531,05	150,4	8,1181

Использованы материалы из Сборника технических нормативов -Сборник рецептов на продукцию для обучения во всех общеобразовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного

и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи принт, 2011.

СанПин 2.4.3648 -20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482830

Владелец Широких Алла Юрьевна

Действителен с 16.11.2023 по 15.11.2024