

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

меню-требование на 10 дней для детей с ОВЗ (11-17 лет)

№ по СР	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б(11-17)	Ж(11-17)	У(11-17)		В1	С	А	Е	Ca	P	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	113,7	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	13,448	42,956	354,78	0,124	2,13	43	0,52	231,6	193,5	37,88	0,657
обед														
88	Щи из свежей капусты с карто	250	2,75	5,2	7,9	8,92	0,048	13,4		2,37	41,04	40,83	18,43	0,68
309	Макароны отварные с маслом	200\10	7,14	10,5	39,9	282,66	0,08			2,73	16,8	48,3	10,5	1,05
268	Котлета из говядины,соус	80\30	12,07	13,78	12,9	226,5	0,06	0,06	15,2		20,97	138,3	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 витаминизированны	200	1		25,4	105,6								
	итого		26,32	30,14	115,74	761,62	0,258	13,46	15,2	5,64	92,61	291	71,29	5,76
	итого за день		40,996	43,588	158,696	1116,4	0,382	15,59	58,2	6,16	324,2	484,5	109,2	6,417
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	122,8	25,74	1,79
обед														

82	Борщ с капустой и картофель	250	3	5,21	10,92	111,25	0,05	10,67		2,87	49,72	54,6	26,12	1,22
312	Пюре картофельное	200	4,1	4,8015	25,5	146,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
261	Печень, тушеная 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		26,872	20,7115	138,174	843,49	1,926	44,1	5284	4,81	189	525,2	174,2	10,818
	итого за день		36,862	32,5615	194,104	1213,01	2,016	44,46	5364	5,33	258,2	648,1	199,9	12,608

3 день

завтрак

182	Каша молочная пшенная	210/10	7,51	11,72	47,030	325	0,19	1,17	58	2,9	138,4	184,4	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	223,5	62,2	1,99

обед

96	Рассольник ленинградский	250	3	5,32	11,98	113,5	0,9	8,37		2,4	29,05	56,71	24,16	0,92
302	Гречка отварная	200	11,46	8,13	51,52	325	0,28				19,76	271,6	181,1	6,08
279	Тефтели (говядина),соус	80\50	11,19	11,44	14,16	213	0,075	0,06	0,61		20,97	124,7	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		29,25	25,67	130,3	881,94	1,325	88,43	0,61	3,12	91,78	523	245,9	10,16
	итого за день		40,03	41,44	211,78	1360,525	1,555	89,63	78,61	6,64	251,7	746,5	308,1	12,15

4 день

завтрак

223	Запеканка из творога со сг/м	70	10,23	7,74	19,6	189	0,042	0,33	45,5		136,8	150,6	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	159,9	161,7	26,74	2,38

обед

99	Суп из овощей	250	2,59	5,24	9,15	101,5	0,075	10,37		2,91	32,6	49,27	20,75	0,77
----	---------------	-----	------	------	------	-------	-------	-------	--	------	------	-------	-------	------

246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2		0,58	23,6	117	20,27	2
304	рис отварной	200	4,86	7,16	48	279,6	0,04		48	1,06	4,64	109,3	33,78	0,93
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		24,23	27,18	122,66	819,44	0,195	11,6	48	5,09	85,74	342	91,2	5,84
	итого за день		34,83	35,24	164,61	1101,74	0,257	19,46	93,5	5,24	245,7	503,7	117,9	8,22

5 день

завтрак

403	Оладьи с яблоками и с джемом	150\15	10,7	11,23	68,44	418	0,22	1,61	25,2	6,48	119,2	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	130,3	176,4	49,17	2,58

обед

102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,32	19,22	144,42	0,15	5,82		2,45	41,47	137,8	38,25	1,82
259	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,83	23,67	421,25	0,13	7,72		2,01	34,85	235,1	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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	итого		31,27	31,57	77,21	719,19	0,32	13,57	0	4,98	96,62	410,5	101,4	6,95
	итого за день		42,04	42,82	160,65	1197,19	0,54	15,21	25,2	11,46	226,9	586,9	150,6	9,53
	итого в среднем за 5 дней		38,9516	39,1299	177,968	1197,773	0,95	36,87	1124	6,966	261,3	593,9	177,1	9,785

6 день

завтрак

120	Суп молочный с макаронами	250	5,47	4,74	17,95	150	0,09	0,82	33		163	137,9	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	235,1	217,7	46,87	1,157

обед

84	Борщ с фасолью и картоф	250	3,8	5,36	3,17	134	0,095	6,7			54,17	0,001	34,45	1,72
309	Макароны отварные с маслом	200\10	7,14	10,5	39,9	282,66	0,08			2,73	16,8	48,3	10,5	1,05
290	Курица с соусом	100	11,5	8,57	2,9	134,7	0,02	0,34	15,05	0,33	15,16	39,5	8,095	0,35
389	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,022	14,8		0,5	34	36	12	0,6
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	итого		27,2	25,49	98,41	789,7	0,287	21,84	15,05	4,1	133,9	187,4	80,05	5,58
	итого за день		38,996	33,308	151,626	1133,82	0,461	23,96	58,05	4,62	369	405,1	126,9	6,737

7 день

завтрак

181	Каша молочн манная с масл	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58		133,8	118,2	20,3	0,47
209	Яйцо вареное,	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	итого		11,26	15,34	47,66	374	0,11	1,2	158	0	166,9	197,8	26,5	1,75

обед

108	Суп картоф. с клецками	300	5,5	5,5	22,54	173,1	0,105	5,75	16,84		26,72	57,78	20,28	0,94
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	0,18	24,21		0,26	49,3	115,5	37	1,33
229	Минтай туш в томате с овощ	100	12,09	5,09	3,8	113	0,05	4,17	5,22		39,07	162,2	48,53	0,85
382	Какао с молоком	200	3,666	2,6	25,086	138,4	0,026	0,38	9,5		128	117,9	18	0,644
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
388	Яблоко	150	0,6	0,6	7,34	66,6	0,02	7,5		0,15	12	8,24	6,74	1,64
	итого		29,296	20,85	115,656	812,04	0,451	42,01	31,56	0,95	268,9	525,1	145,5	7,264
	итого за день		40,556	36,19	163,316	1186,04	0,561	43,21	189,6	0,95	435,8	722,9	172	9,014

8 день

завтрак

182	Каша молочная пшеничная	210/10	7,51	11,72	47,030	325	0,19	1,17	58	2,9	138,4	184,4	47,6	1,26
382	Какао с молоком	200	3,666	2,6	25,086	138,4	0,026	0,38	9,5		128	117,9	18	0,644
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	итого		14,336	14,72	91,436	556,92	0,256	1,55	67,5	3,42	275,6	337	78,8	2,344

обед														
88	Ши из свежей капусты с карто	250	2,75	5,2	7,9	8,92	0,048	13,4		2,37	41,04	40,83	18,43	0,68
302	Гречка отварная	200	11,46	8,12	51,52	325	0,278				19,76	271	181,1	6,08
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		25,27	22,39	121,5	706,36	0,446	93,44	0,41	3,09	96,78	465	232	9,58
	итого за день		39,606	37,11	212,936	1263,28	0,702	94,99	67,91	6,51	372,4	802	310,7	11,924

9 день

завтрак														
223	Запеканка из творога со сг/м	70	10,23	7,74	19,6	189	0,042	0,33	45,5		136,8	150,6	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	150	0,6	0,6	14,7	66,66	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	итого		10,9	8,36	49,3	315,66	0,082	15,36	45,5	0,3	171,9	169,9	33,49	4,03

обед

99	Суп из овощей	250	2,59	5,24	9,15	101,5	0,075	10,37		2,91	32,6	49,27	20,75	0,77
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		24,102	22,68	135,644	851,24	0,281	15,62	20,6	3,65	121,1	291,8	102,3	5,278
	итого за день		35,002	31,04	184,944	1166,9	0,363	30,98	66,1	3,95	293,1	461,7	135,8	9,308

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		128	117,9	18	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	177,1	240	37,44	2,104

обед

103	Суп картофельный с макарон	250	3,69	3,09	17,44	124,5	0,112	8,25		1,46	29,2	676	27,27	1,12
274	Зразы рубленые 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	200	4,87	7,17	48,9	279,6	0,04		48	10,66	4,64	109,3	33,78	0,93
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		23,786	25,668	120,826	843,64	0,306	11,12	80,73	12,66	139,8	991,1	98,79	10,347
	итого за день		40,642	44,168	166,252	1259,22	0,412	11,6	215,7	13,18	316,8	1231	136,2	12,451
	итого в среднем за 5 дней		38,9604	36,3632	175,8148	1201,852	0,5	40,95	119,5	5,842	357,4	724,6	176,4	9,8868
	итого в среднем за 10 дней		38,956	37,7466	176,8914	1199,8125	0,725	38,91	621,7	6,404	309,4	659,2	176,7	9,8359

Использованы материалы из Сборника технических нормативов -Сборник рецептур на продукцию для обучающи

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