

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Тоцкая СОШ

им. А.К. Стерелюхина

Рыжков В.К.



**Примерное 10-дневное меню
для обучающихся 7-18 лет
с ограниченными возможностями здоровья
МАОУ Тоцкая СОШ им. А.К. Стерелюхина
2022-2023 учебный год**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Неделя: 1
Сезон Зима-Весна 2023г.
Возраст: 7-18 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
152	Кондитерское изделие	20	100	2,92	3,33	77,5	354,17	0	0	0	0	0	0	0	0
294	Макароны отварные	5	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	37,17	4,86	21,1	1,11
386	Шницель из говядины	25	105	10,850	17,10	4,62	216,0	0,050	-	0,020	0,600	123,48	10,700	19,7	1,910
518	Сок фруктовый	10,6	200	0,32	0,32	55,76	228	0,02	1,8	0	0	0	28,36	10,2	2,8
108	Хлеб пшеничный	1,3	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0	26	6	4,2	0,33
	Итого:	61,9	585				1037								
ОБЕД															
26	Салат из свеклы с изюмом	5	80	1,2	3,6	13,2	86	0,02	2,65	0	0	0	21,58	12,56	0,81
132	Рассольник ленинградский на костном бульоне со сметаной	15	200	1,6	25,6	11,9	125,5	0,08	6,25	0,01	0,12	89,5	23,7	20,72	0,86
294	Макароны отварные	5	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	-	37,17	4,86	21,12	1,11
386	Шницель рубленый из говядины	25	105	10,850	17,100	4,620	216	0,080	-	0,020	0,600	123,48	10,700	19,700	1,910
518	Сок фруктовый	10,6	200	0,32	0,32	55,76	228	0,02	1,8	0	0	0	28,36	10,28	2,1
108	Хлеб пшеничный	1,3	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0	26	6	4,2	0,33
110	Хлеб ржаной	1,4	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	Итого:	86,2	895				992,75								

ВТОРНИК															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
18	Бутерброд с сыром	15	50	16	1	70	335,49	0,2	0	0,01	5,99	250	250	50	2
407	Рагу из птицы	33	175	19,32	20,16	22,26	347,2	0	14,56	0	0	0	35	54,6	2,52
631	Компот из свежих плодов или ягод сушеных	6,5	200	0,2	02	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62
108	Хлеб пшеничный	1,3	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	33
	Итого:	75,8	555				939,19								
	ОБЕД														
152	Кондитерское изделие	20	100	2,92	3,33	77,5	354,17	0	0	0	0	0	0	0	0
131	Кукуруза отварная	6	60	1,77	0,12	3,28	22								
187	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	13	200	1,40	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0	0	38,1	34,66	17,8	0,64
407	Рагу из птицы	33	175	19,32	20,16	22,26	347,2	0	14,56	0	0	0	35	54,6	2,52
631	Компот из свежих плодов ил ягод сушеных	6,5	200	0,2	02	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62
108	Хлеб пшеничный	1,3	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	33
110	Хлеб ржаной	1,4	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05 4	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	Итого:	89,1	795,0				1010,17								

СРЕДА															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
368	Плоды свежие	20	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	11	16	9	0,3
152	Кондитерское изделие	20	100	2,92	3,33	77,5	354,17	0	0	0	0	0	0	0	0
304	Рис припущенный	7	150	10,0	1,0	23,0	314	0,4	0	18	3,3	142,77	154,11	105,2	12,7
7060	Голень куриная жар-я	30,6	100	26,2	13,8	0,2	230	0	0	0	0	0	0	0	7060
518	Сок фруктовый	10,6	200	8,73	14,61	75,0	298,47	10,39	-	0,09	-	24,39	93,84	76,81	212,39
108	Хлеб пшеничный	1,3	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
	Итого:	89,5	680				1311,14								
ОБЕД															
152	Кондитерское изделие	20	100	2,92	3,33	77,5	354,17	0	0	0	0	0	0	0	0
87	Суп из рыбных консервов	16,7	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,2	12	0	141	36,2	37,8	1,01
304	Рис припущенный	7	150	10,0	1,0	23,0	314	0,4	0	18	3,3	142,77	154,11	105,2	12,7
7060	Голень куриная жар-я	30,6	100	26,2	13,8	0,2	230	0	0	0	0	0	0	0	7060
518	Сок фруктовый	10,6	200	8,73	14,61	75,0	298,47	10,39	-	0,09	-	24,39	93,84	76,81	212,39
108	Хлеб пшеничный	1,3	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04	0	0	0,44	2,6	6	4,2	0,33
110	Хлеб ржаной	1,4	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	Итого:	87,6	680				1455,24								

ЧЕТВЕРГ															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
152	Кондитерское изделие	20	100	2,92	3,33	77,5	354,17	0	0	0	0	0	0	0	0
336	Сыр порционно	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,12	0	0	0	140	6,6	0,16
227	Рыба тушеная с овощами	23,5	100	13,87	7,85	6,53	150	0,9	0	0	0	2,14	1,34	0,26	0,3
241	Пюре гороховое	7	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,1 7	25,50	0	86,60	36,98	27,75	1,01
382	Какао с молоком	8,2	200	2,26	2,88	19,21	109,49	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62
108	Хлеб пшеничный	1,3	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
	Итого:	79,3	600				1048,05								
ОБЕД															
152	Кондитерское изделие	20	100	2,92	3,33	77,5	354,17	0	0	0	0	0	0	0	0
170	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	17,5	200	1,45	3,93	121	82	0,04	8,23	0	0	42,58	35,5	21,0	0,95
486	Рыба тушеная с овощами	23,5	150	13,87	7,85	6,53	150	0,9	0	0	0	2,14	1,34	0,26	0,3
241	Пюре гороховое	7	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,1 7	25,50	0	86,60	36,98	27,75	1,01
382	Какао с молоком	8,2	200	2,26	2,88	19,21	109,49	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62
108	Хлеб пшеничный	1,3	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
110	Хлеб ржаной	1,4	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	Итого:	78,2	860				957,43								

ПЯТНИЦА															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
368	Плоды свежие	23	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	11	16	9	0,3
152	Кондитерское изделие	20	100	2,92	3,33	77,5	354,17	0	0	0	0	0	0	0	0
679	Гречка отварная	7	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	208,5	12,98	67,5	3,95
268	Тефтели из говядины в соусе	26	100	7,61	9,37	9,37	158,91	0,10	0,15	28,75	0	0166,38	43,75	32,13	1,50
943	Чай с сахаром	2,0	200	0,2	0	14	28	0		0	0	0	6	0	0,4
108	Хлеб пшеничный	1,3	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
	Итого:	79,3	680				886,03								
ОБЕД															
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	11,1	60	1,81	3,82	14,23	98,52	0	5,78	0	0	0	19,36	25,29	1,2
206	Суп картофельный с бобами	7	200	14,39	4,22	13,26	107,08	0,18	4,65	0	0	69,74	30,46	28,24	1,62
679	Гречка отварная	7	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02		208,5	12,98	67,5	3,95
268	Тефтели из говядины в соусе	26	100	7,61	9,37	9,87	158,91	0,10	0,15	28,75	0	166,38	43,75	32,13	1,50
518	Сок фруктовый	15	200	8,73	14,61	75,0	298,47	10,3	-	0,09	-	24,39	93,84	76,81	212,39
108	Хлеб пшеничный	1,3	30	3,42	0,36	22,14	70,5	0,05	0	0	0,04	26	6	4,2	0,33
110	Хлеб ржаной	1,4	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,054	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	Итого:	65,7	770				771,51								

СУББОТА															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
152	Кондитерское изделие	20	100	2,92	3,33	77,5	354,17	0	0	0	0	0	0	0	0
518	Сок фруктовый	15	200	8,73	14,61	75,0	298,47	10,3	-	0,09	-	24,39	93,84	76,81	212,39
	Итого:	35	300				669,47								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Неделя: 2

Сезон: Зима-Весна 2023г.

Возраст: 7-18 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
368	Плоды свежие	20	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	11	16	9	0,3
688	Макароны отварные	5	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	37,17	4,86	21,12	1,11
301	Птица тушеная в соусе	33,6	150	21,30	21,65	4,67	200	0,06	0,54	43	0	138,20	56,10	23,90	1,77
518	Сок фруктовый	10,6	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
108	Хлеб пшеничный	1,3	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
	Итого:	70,5	630				574,95								
ОБЕД															
25	Салат «Степной»	5,4	60	0,9	3,06	5,3	43	0	0	0	0	0	14,09	9,8	0,43
202	Суп овощной со сметаной	10	200/10	1,40	4,0	6,82	77,94	0,6	2,0	0,10	0,10	54,60	45,20	15,60	0,20
688	Макароны отварные	5	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	37,17	4,86	21,12	1,11
643	Птица тушеная в соусе	33,6	150	21,3	21,65	4,67	200	0,06	0,54	43	0	138,20	56,10	23,90	1,77
518	Сок фруктовый	10,6	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
108	Хлеб пшеничный	1,3	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
110	Хлеб ржаной	1,4	30	1,96	0,36	0,36	54,3	0,054	0	0	0	0	10,5	0	1,17

	Итого:	66,9	830				761,71								
--	--------	------	-----	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--

ВТОРНИК															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
368	Кондитерское изделие	20	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	11	16	9	0,3
8	Бутерброд сыром	12,0	50	16	1,0	70,0	335,49	0,20	0	0,01	5,99	52,3	145,7	59,35	26,72
90	Плов из говядины	27,7	200	16,2	16,3	34,2	351	0,02	0,76	0	0	0	9,88	0	0,7
631	Компот из свежих плодов	6,5	200	0,2	02	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62
108	Хлеб пшеничный	1,3	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
	Итого:	67,5	580				942,99								
ОБЕД															
10	Салат из зеленого горошка	7	50	1,49	2,59	3,12	41,8	0,05	0,5	0,34	0	29,97	10,73	10,40	0,34
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	11,6	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0	0	53,32	19,68	21,60	0,87
90	Плов из говядины	27,7	200	16,2	16,3	34,20	351	0,02	0,76	0	0	0	9,88	0	0,7
631	Компот из свежих плодов	6,5	200	0,2	02	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	13,2	1,62
108	Хлеб пшеничный	1,3	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
110	Хлеб ржаной	1,4	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,54	0	0	0	0	10,5	0	1,7
	Итого:	55,5	510				743,4								

СРЕДА															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
112	Плоды свежие	20	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	11	16	9	0,3
442	Гречка отварная	7	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02		208,5	12,98	67,5	3,95
386	Котлета из говядины в соусе	26	105	10,85	17,01	4,60	216	0	0	0	0	0	10,7	19,7	1,91
63	Сок фруктовый	16	200	3,62	5,79	24	162	0	1,58	0	0	0	255	11	0,2
108	Хлеб пшеничный	1,3	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
	Итого:	70,3	585				722,95								
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	10,8	60	1	2,51	4,92	46,26	0	0	0	0	0	0	0	0
132	Рассольник ленинградский на костном бульоне со сметаной	15	200	2,4	3,6	16,08	108	0,11	7,85	0,17	1,94	93,24	24,08	26,72	0,93
442	Гречка отварная	7	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02		208,5	12,98	67,5	3,95
386	Котлета из говядины в соусе	26	105	10,85	17,01	4,60	216	0	0	0	0	0	10,7	19,7	1,91
63	Сок фруктовый	16	200	3,62	5,79	24	162	0	1,58	0	0	0	255	11	0,2
108	Хлеб пшеничный	1,3	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
110	Хлеб ржаной	1,4	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,54	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	Итого:	77,5	775				887,51								

ЧЕТВЕРГ															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
152	Кондитерское изделие	20	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	11	16	9	0,3
366	Сыр (порциями)	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,12	0,02	0,04	70	140	6,6	0,16
227	Рыба тушеная с овощами	23,5	100	13,87	7,85	6,53	150	0,9	0	0	0	2,14	1,34	0,26	0,3
694	Картофельное пюре	8	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0	86,6	36,98	27,75	1,01
943	Чай с сахаром	2,0	200	0,2	0	14	28	0		0	0	0	6	0	0,4
108	Хлеб пшеничный	1,3	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
	Итого:	75,8	600				549,82								
ОБЕД															
84	Салат Пестрый	6	60	0,80	3,10	7,50	61,0	0,010	5,0	0	1,6	22,0	21,0	13,0	1,1
124	Суп картофельный с крупой	8	200	1,74	2,27	11,43	73,20	0,9	0	6,60	0,77	0	19,20	21,22	53,36
227	Рыба тушеная с овощами	23,5	100	13,87	7,85	6,53	150	0,9	0	0	0	2,14	1,34	0,26	0,3
694	Картофельное пюре	8	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0	86,60	36,98	27,75	1,01
943	Чай с сахаром	2,0	200	0,2	0	14	28	0		0	0	0	6	0	0,4
108	Хлеб пшеничный	1,3	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
110	Хлеб ржаной	1,4	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,54	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	Итого:	56,2	770				621,52								

ПЯТНИЦА															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК															
152	Кондитерское изделие	20	100	2,92	3,33	77,5	354,17	0	0	0	0	0	0	0	0
437	Гуляш из говядины	22,6	150	13,9	6,5	4,0	132	0	2,25	0	0	0	28,8	48,8	5
304	Рис припущенный	7	150	10,0	1,0	23,0	314	0,4	0	18	3,3	142,77	154,11	105,2	12,7
294	Чай с лимоном	2,3	200	4,51	1,14	7,71	114,66	0,01	7,12	0,02	0,02	3,48	224	200	36
108	Хлеб пшеничный	1,3	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
	Итого:	65,9	630				962,67								
ОБЕД															
13	Винегрет	10	60	0,46	3,65	11,43	40,38	0,02	5,70	0	0	24,01	13,11	7,98	0,34
124	Щи из свежей капусты	13	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,04	6,6	0,19	1,22	36,97	33,54	18,1	0,81
437	Гуляш из говядины	22,6	100	13,9	6,5	4,0	132	0	2,25	0	0	0	28,8	48,8	5
304	Рис припущенный	7	150	10,0	1,0	23,0	314	0,4	0	18	3,3	142,77	154,11	105,2	12,7
294	Чай с лимоном	2,3	200	4,51	1,14	7,71	114,66	0,01	7,12	0,02	0,02	3,48	224	200	36
108	Хлеб пшеничный	1,3	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04	0	0	0,44	26	6	4,2	0,33
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	1,4	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,54	0	0	0	0	10,5	0	1,17
	Итого:	70,3	770				787,98								

СУББОТА															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
152	Кондитерское изделие	20	100	2,92	3,33	77,5	354,17	0	0	0	0	0	0	0	0
518	Сок фруктовый	15	200	8,73	14,61	75,0	298,47	10,3	-	0,09	-	24,39	93,84	76,81	212,39
	Итого:	35	300				669,47								