

Согласовано:

На совете родителей МБОУ СОШ №14

Протокол № 1 от 29.08.2024г

Председатель О. А. Бызова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №14

Н. В. Шульгина

Приложение №2

к приказу № 281 от 29.08.2024

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7-10 лет ОБЗ)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 день																	
Завтрак																	
2/6	Омлет запеченный или паровой	150/30	15,45	15,53	16,98	1,23	5,59	234,00	107	22,3	238	2,7	186	340,2	1,32	0,09	1,39
33/1	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,98	2,68	3,24	0,07	20,67	120,02	113	12,3	77,4	0,1	16	17,86	0,08	0,02	0,15
-	Батон	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
-	Яблоки	73	0,29	0,00	0,29	0,29	8,47	35,54	11,7	6,57	8,03	1,6	0	3,65	0,15	0,02	7,3
Итого за 'Завтрак'			21,03	18,21	21,41	2,50	50,72	470,41	238	51	349	5	202	361,71	2,05	0,18	8,84
Обед																	
-	Яблоки	81	0,32	0,00	0,32	0,32	9,40	39,43	13	7,29	8,91	1,8	0	4,05	0,16	0,02	8,1
16/2	Суп картофельный с бобовыми	225/30	7,51	0,00	5,29	5,33	36,49	219,90	32,8	35,9	96,4	1,8	0	227,05	2,23	0,19	5,09
-	Консервы говядина тушеная	25	4,20	4,20	4,25	0,00	0,08	55,29	3,5	4,75	44,5	0,6	0	0	0,1	0,01	0
3/4	Каша гречневая вязкая	200	6,09	0,04	5,14	1,58	31,78	189,64	12,5	93,2	138	3,2	20	23,48	0,44	0,18	0
52/8	Суфле из печени	80/30	15,95	15,57	6,22	0,04	4,97	138,95	50,3	15,5	183	4,3	1836	7484,6	0,99	0,1	2,71
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,33	91,53	0	0	0	0	130	0	2,35	0,26	8,04
-	Хлеб пшеничный	30/10	2,05	0,07	5,49	0,20	14,20	115,58	1,56	0	2,01	0	32	45	0,1	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'			37,45	19,88	26,94	7,71	127,57	889,00	121	166	504	13	2018	7784,4	6,65	0,79	23,9
Итого за день			58,47	38,08	48,35	10,21	178,29	1359,41	359	217	853	18	2220	8146,1	8,7	0,97	32,8
2 день																	
Завтрак																	
2/5	Запеканка рисовая с творогом	180/10	12,10	9,28	9,35	2,34	49,77	330,56	76,4	31,1	165	0,9	37,8	68,4	1,2	0,04	0,11
27/1	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Батон	30/10	2,39	0,08	8,15	0,90	16,12	146,92	9	9,9	28,5	0,6	40	45	0,61	0,05	0
Итого за 'Завтрак'			14,57	9,36	17,52	3,26	75,73	515,28	85,6	41	193	1,6	77,8	113,4	1,81	0,09	0,11

Обед

-	Яблоки	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,9	0	6,5	0,26	0,04	13
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	230/20	6,70	5,02	8,92	4,98	17,27	173,83	25,9	27,5	101	1,2	9,72	303,55	2,39	0,09	6,71
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100	6,27	5,17	6,47	0,87	6,42	107,74	28,6	12,8	57,9	0,9	10,4	20,33	0,6	0,02	1,67
3/3	Картофельное пюре	220/40	10,89	7,13	8,54	0,75	32,38	248,27	78	58,6	223	2	35,3	44,74	0,69	0,18	7,99
36/1	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'			31,33	20,22	28,23	8,16	117,65	833,73	271	147	529	8,7	67,4	397,44	4,24	0,39	29,9
Итого за день			45,90	29,58	45,74	11,42	193,38	1349,02	357	188	722	10	145	510,84	6,04	0,48	30

3 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,74	2,12	6,67	2,01	26,24	185,05	93,4	45,2	150	1,1	19,4	36,09	0,56	0,13	0,37
36/1	Какао с молоком сгущенным	200	3,49	2,74	3,37	0,60	23,57	132,55	107	26	95,2	0,8	9,58	17,98	0,09	0,02	0,15
-	Батон	30/5/10	4,98	2,67	7,19	0,90	16,06	148,95	108	15,4	87	0,7	41	46,3	0,6	0,05	0,07
-	Апельсины	155	1,40	0,00	0,31	0,31	15,97	68,94	52,7	20,2	35,7	0,5	0	12,4	0,31	0,06	93
Итого за 'Завтрак'			15,60	7,53	17,53	3,82	81,84	535,49	361	107	368	3,1	70	112,77	1,56	0,26	93,6

Обед

-	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,5	8,23	24,7	0,4	0	6	0,06	0,02	5,88
20/2	Суп из овощей со сметаной	230/20	6,49	4,92	10,70	5,65	11,95	167,14	29,3	23,8	85	1,1	16,2	215,33	2,72	0,08	8
42/8	Тефтели из мяса говядины	90/30	13,09	11,28	13,77	0,22	14,41	232,47	56,3	20,9	152	1,8	30,6	34,26	0,37	0,06	3,01
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,6	8,61	47,8	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'			30,74	16,24	28,60	7,21	114,93	823,16	150	90,9	368	5,6	57,6	392,64	5,49	0,29	17,2
Итого за день			46,34	23,77	46,13	11,03	196,77	1358,65	511	198	736	8,7	128	505,41	7,05	0,55	111

4 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	185	6,05	2,18	6,11	1,22	30,12	198,19	89,5	35,8	134	1	20	38,2	0,16	0,13	0,38
33/1	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,98	2,68	3,24	0,07	20,67	120,02	113	12,3	77,4	0,1	16	17,86	0,08	0,02	0,15

3/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,56	0,27	14,14	137,10	101	5,5	61,5	0,1	41	46,3	0,09	0	0,07
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'			14,38	7,53	16,30	1,96	76,52	504,00	320	62,6	284	3,3	76,9	107,36	0,52	0,19	10,6

Обед

-	Кукуруза дробленая (консервы)	30	0,72	0,00	0,15	0,15	4,50	21,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4/2	Борщ с картофелем	230/20	6,45	5,02	8,96	4,85	15,88	164,88	37,9	28,4	90,7	1,6	10,4	212,5	2,34	0,06	6,35
4/9	Плов из мяса кур	250	24,35	0,00	6,26	2,72	47,91	343,97	13,1	28,5	74,7	0,7	0	422,8	2,23	0,04	0,77
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,25	0,00	0,16	0,16	17,68	69,12	6,5	3,42	4,09	0,9	0	2	0,08	0,01	1,6
-	Хлеб пшеничный	30/15	5,42	3,43	3,11	0,20	14,07	108,01	97,5	5,53	60,3	0,1	25,2	35,7	0,06	0	0,11
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Яблоки	118	0,47	0,00	0,47	0,47	13,69	57,44	18,9	10,6	13	2,6	0	5,9	0,24	0,04	11,8
Итого за 'Обед'			38,97	8,46	19,35	8,78	122,07	804,08	181	85,8	274	6,6	35,6	679,1	5,22	0,18	20,6
Итого за день			53,35	15,99	35,65	10,75	198,58	1308,08	501	148	559	9,9	113	786,47	5,75	0,37	31,2

5 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	185	7,23	2,67	7,38	1,20	31,89	215,54	118	82,7	182	2,5	37	41,9	0,34	0,17	0,48
27/1	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
1/13	Хлеб с маслом	40	2,59	0,05	5,13	0,30	15,72	120,72	1,6	0	2	0	26,7	30	0,07	0	0
-	Апельсины	165	1,49	0,00	0,33	0,33	17,00	73,39	56,1	21,5	38	0,5	0	13,2	0,33	0,07	99
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
Итого за 'Завтрак'			16,46	7,80	17,47	1,85	74,72	510,24	198	109	298	4,1	164	189,1	0,98	0,26	99,5

Обед

-	Яблоки	180	0,72	0,00	0,72	0,72	20,88	87,62	28,8	16,2	19,8	4	0	9	0,36	0,05	18
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	230/20	6,87	4,96	7,91	0,26	14,53	155,60	14,5	11,3	62	0,8	30	224,57	0,51	0,05	0,56
8/7	Рыба, запеченная в омлете	90	16,52	16,29	11,12	4,29	2,23	175,00	23,4	8,58	90,3	0,7	49,2	85,43	3,48	0,08	0,02
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	0,00	3,42	3,89	20,83	121,34	95,8	36,4	72,7	1,3	0	366,12	1,94	0,06	37,6
27/1	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Батон	30/10	4,94	2,63	3,56	0,90	15,99	115,92	107	15,4	85,5	0,7	21	23,8	0,55	0,05	0,07
Итого за 'Обед'			36,63	23,88	27,19	10,52	106,71	799,13	276	97,3	362	8,3	100	709,12	7,12	0,33	38,2
Итого за день			53,09	31,68	44,66	12,37	181,43	1309,37	474	206	660	12	264	898,22	8,1	0,59	138

6 день

-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед'		29,57	17,02	26,89	8,72	117,72	815,18	126	120	420	6,8	49	341,89	5,1	0,39	20
	Итого за день		46,13	24,75	38,39	13,83	216,40	1372,60	234	164	600	13	83,2	407,29	8,3	0,57	31,6

8 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	2,12	4,74	0,47	30,31	180,99	104	24,5	165	0,7	17,3	32,04	0,58	0,09	0,37
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
33/1	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,98	2,68	3,24	0,07	20,67	120,02	113	12,3	77,4	0,1	16	17,86	0,08	0,02	0,15
-	Батон	30/10	4,94	2,63	3,56	0,90	15,99	115,92	107	15,4	85,5	0,7	21	23,8	0,55	0,05	0,07
-	Яблоки	170	0,68	0,00	0,68	0,68	19,72	82,76	27,2	15,3	18,7	3,7	0	8,5	0,34	0,05	17
	Итого за 'Завтрак'		19,05	12,51	16,81	2,12	86,96	562,47	373	72,3	423	6,1	154	186,2	1,78	0,24	17,6

Обед

-	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,8	15,3	0,5	0	79,8	0,42	0,04	14,7
14/2	Суп картофельный с крупой	230/20	6,85	5,02	8,36	5,03	22,22	190,21	16	27,5	95,6	1,1	6,96	205,94	2,34	0,08	6,06
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	13,29	11,82	0,10	6,41	190,04	8,81	15	121	2	16	22,5	0,35	0,04	0
33/3	Рагу из овощей с соусом молочным	180	3,73	1,07	6,42	3,99	20,40	149,34	71,6	37,6	95,8	1,1	7,78	926,96	1,98	0,09	12,7
37/1	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Мандарины	150	1,20	0,00	0,30	0,30	14,10	60,90	52,5	16,5	25,5	0,2	0	15	0,3	0,09	57
	Итого за 'Обед'		31,66	19,39	27,74	10,26	112,05	809,05	172	124	402	6,2	30,7	1315,6	6,06	0,4	129
	Итого за день		50,70	31,89	44,55	12,38	199,02	1371,52	545	196	826	12	185	1501,8	7,84	0,64	147

9 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	4,49	2,70	5,86	0,46	23,77	164,54	103	24,3	111	0,5	21,8	40,74	0,13	0,06	0,48
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
36/1	Какао с молоком сгущенным	200	3,49	2,74	3,37	0,60	23,57	132,55	107	26	95,2	0,8	9,58	17,98	0,09	0,02	0,15
-	Батон	30/5/20	2,43	0,04	4,53	0,90	29,26	164,19	10,6	11,3	28,8	0,9	20	22,5	0,56	0,05	0,1
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за 'Завтрак'		16,49	10,55	18,56	1,96	97,48	610,55	257	74,4	326	6	151	185,22	1,22	0,18	4,73

Обед

35/2	Уха с крупой перловой	250	10,04	8,32	4,87	0,28	16,15	146,37	15,6	12,1	91,9	0,8	16,6	28,5	0,87	0,09	1,19
8/9	Суфле из мяса кур паровое	90	18,25	17,72	15,06	1,40	5,42	230,01	47,6	15,6	125	1,4	41,7	124,9	1,49	0,04	0,28
38/3	Рис припущенный с овощами	180	4,54	0,00	8,63	8,63	47,52	285,63	11,2	33,4	96,9	0,7	0	108	3,89	0,05	0,54
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,41	0,00	0,17	0,17	17,65	68,79	14,3	8,41	10,9	1	0	31,15	0,36	0,01	1,68
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'			36,54	26,05	29,18	10,92	109,15	836,65	95,7	78,9	356	4,7	58,3	292,75	6,88	0,23	3,7
Итого за день			53,03	36,60	47,73	12,89	206,63	1447,20	352	153	682	11	210	477,98	8,1	0,41	8,42

10 день

Завтрак

6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	150	9,56	8,71	8,71	1,79	13,09	168,19	77,2	24,9	165	1,9	94,5	166,57	1,1	0,09	1,43
27/1	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Батон	30/10	2,39	0,08	8,15	0,90	16,12	146,92	9	9,9	28,5	0,6	40	45	0,61	0,05	0
-	Яблоки	180	0,72	0,00	0,72	0,72	20,88	87,62	28,8	16,2	19,8	4	0	9	0,36	0,05	18
Итого за 'Завтрак'			12,75	8,79	17,59	3,43	59,93	440,53	115	51	213	6,5	135	220,57	2,07	0,19	19,4

Обед

-	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,5	8,23	24,7	0,4	0	6	0,06	0,02	5,88
2/2	Борщ со сметаной	230/20	6,40	5,02	8,76	4,80	11,70	147,52	38,8	23,1	77,6	1,2	9,72	211,14	2,34	0,05	10
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,00	15,92	5,86	0,12	8,02	153,31	43,9	25,4	173	0,6	42,3	43,28	1,16	0,15	0,94
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	2,40	5,61	0,72	35,11	223,05	90,4	11,7	88,3	0,8	22,1	41,67	0,96	0,05	0,03
36/1	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Яблоки	95	0,38	0,00	0,38	0,38	11,02	46,25	15,2	8,55	10,5	2,1	0	4,75	0,19	0,03	9,5
Итого за 'Обед'			39,20	26,24	24,45	7,12	114,42	820,12	319,5	113,4	507	6,7	86,1	329,16	5	0,37	26,9
Итого за день			51,95	35,03	42,04	10,55	174,35	1260,65	435	164	720	13	221	549,73	7,07	0,56	46,3