

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1 им. Ю.А.Гагарина

с.Сарыг-Сеп Каа-Хемского района Республики Тыва

М.В.Радченко

«01» сентября 2023г.



10- дневное (осеннее) меню для школьников с ограниченными возможностями здоровья

МБОУ СОШ №1 имени Ю.А. Гагарина с. Сарыг-Сеп Каа-Хемского района Республики Тыва

2023-2024 учебный год

Возрастная категория от 7 до 11 лет, с 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|------------------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----------|-------|------|-------|--------|----------------------|-------|-------|--------------|-------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 1 Четверг ЗАВТРАК | 4 день Суп молочный с макаронными изделиями | 200-300 | 9,106 | 7,175 | 54,135 | 336,94 | №44 | 0,077 | 1,224 | 40,4 | 0,177 | 253,28 | 253,35 | 51,28 | 0,726 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 150 | 3,16 | 0,40 | 19,30 | 94,00 | №122 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 180-200 | 0,90 | 1,00 | 50,6 | 50,20 | №495 | 0,002 | 0,0 | 0,020 | 0,10 | 0,10 | 10,0 | 1,00 | 0,002 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 200-300 | 49,68 | 5,38 | 20,00 | 148,60 | №39 | 0,14 | 10,55 | 7,00 | 1,50 | 18,19 | 92,45 | 31,19 | 1,79 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 90-120 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,50 | №357 | 0,05 | 0,96 | 3,75 | 1,20 | 12,88 | 84,25 | 10,00 | 0,54 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 150-230 | 3,91 | 5,64 | 26,48 | 172,81 | №206 | 0,19 | 30096 | 26,70 | 0,21 | 50,34 | 115,65 | 39,27 | 1,43 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 180-200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | №508 | 0,00 | 0,73 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 84,60 | 17,46 | 0,70 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 60 | 5,60 | 1,67 | 2,9 | 108,81 | №1-28 | 0,070 | 0,1 | 0,020 | 1,11 | 37,63 | 83,2 | 27,66 | 1,35 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 150 | 3,16 | 0,40 | 19,30 | 94,00 | №122 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | Итого | | | 83,83 | 22,77 | 227,91 | 1190,66 | | 0,64930109, | 77,89 | 4,297 | 424,3 | 793,1204,26 | 8,138 |

Возрастная категория от 7 до 11 лет, с 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| Неделя 1 Пятница ЗАВТРАК | 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша Дружба | 150-250 | 6,68 | 5,89 | 26,3 | 159,65 | №888 | 0,147 | 1,356 | 42,6 | 0,177 | 279,35 | 277,83 | 57,07 | 0,978 | | | | |
| | Чай с сахаром | 180-200 | 0,90 | 1,00 | 50,6 | 50,20 | №495 | 0,002 | 0,0 | 0,020 | 0,10 | 0,10 | 10,0 | 1,00 | 0,002 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 3,16 | 0,40 | 19,30 | 94,00 | №122 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | | | | |
| | Салат витаминный | 60-150 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | №2-45 | 0,10 | 5,76 | 0,05 | 0,10 | 18,72 | 27,80 | 11,70 | 0,50 | | | | |
| ОБЕД | Суп Картофельный Вегетарианский | 200-300 | 7,34 | 5,26 | 7,35 | 146,48 | №37 | 0,22 | 10,57 | 7,70 | 1,58 | 34,44 | 113,66 | 36,53 | 1,96 | | | | |
| | Макаронны с сыром запеченные | 150-230 | 0,12 | 15,3 | 46,92 | 420,00 | №380 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 56,6 | 138,7 | 30,60 | 2,50 | | | | |
| | Чай с сахаром | 180-200 | 0,90 | 1,00 | 50,6 | 50,20 | №495 | 0,002 | 0,0 | 0,020 | 0,10 | 0,10 | 10,0 | 1,00 | 0,002 | | | | |
| | Флоды и яблоды свежие (фрукты) | 100 | 0,60 | 0,60 | 16,0 | 70,30 | №368 | 0,045 | 15,0 | 0,00 | 0,30 | 24,00 | 16,5 | 13,50 | 3,300 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 3,16 | 0,40 | 19,30 | 94,00 | №122 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | | | | |
| Итого | | | 30,38 | 35,87 | 240,74 | 1159,89 | | 0,489 | 34,33 | 7,79 | 2,18 | 153,36 | 386,26 | 120,73 | 9,864 | | | | |

Возрастная категория от 7 до 11 лет, с 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|---------|----------------|-------------------------|-------------------------------|----------|----------------|-------|---|---------|---------------------|---------|----------------------|--------|---------------------|--------|---------------|---------|----------------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|---------|------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 2 | 6 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 200-300 | 9,106 | 7,175 | 54,135 | 336,94 | №44 | 0,077 | 1,224 | 40,4 | 0,177 | 253,28 | 253,35 | 51,28 | 0,726 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Кофейный напиток из цикория с молоком | 180-200 | 3,88 | 3,1 | 10,2 | 113,4 | №125 | 0,024 | 0,6 | 10,12 | 0,012 | 125,12 | 116,2 | 31 | 0,995 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Сыр (порциями) | 10-15 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | №7 | 0,01 | 0,14 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Флоды и ягоды свежие (фрукты) | 100 | 0,360 | 0,60 | 16,0 | 70,30 | №368 | 0,045 | 15,0 | 0,0 | 0,30 | 24,0 | 16,5 | 13,50 | 3,300 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | Хлеб пшеничный | 150 | 3,16 | 0,40 | 19,30 | 94,00 | №122 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной | 200-300 | 6,4 | 10,09 | 11,55 | 171,04 | №27 | 0,057 | 19,89 | 10 | 2,4 | 61,37 | 56,04 | 27,03 | 1,68 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | Макаронные отварные | 150-230 | 9,36 | 7,75 | 43,08 | 280,23 | №202 | 0,11 | 0,08 | 47,00 | 1,03 | 115,58 | 119,39 | 14,41 | 1,11 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | Гуляш из говядины | 90-120 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,0 | №174 | 0,070 | 1,1 | 51,00 | 0,50 | 57,80 | 141,40 | 28,4 | 1,44 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | Соус белый основной | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31,00 | №460 | 0,01 | 0,90 | 0,01 | 0,00 | 2,05 | 3,34 | 6,15 | 0,10 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Чай с сахаром | 180-200 | 0,90 | 1,00 | 50,6 | 50,20 | №495 | 0,002 | 0,0 | 0,020 | 0,10 | 0,10 | 10,0 | 1,00 | 0,002 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Хлеб пшеничный | 150 | 3,16 | 0,40 | 19,30 | 94,00 | №122 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Итого | | | 53,44 | 51,28 | 242,16 | 1473,91 | | 0,493 | 156,62 | 163,27 | 7,219 | 824,11 | 899,93 | 198,08 | 10,851 | | | |

Возрастная категория от 7 до 11 лет, с 12 лет и старше.

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------|-----------------------------------|---------------------------|--|----------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|-----------------|-------------|--------|-------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| Неделя 2 Вторник ЗАВТРАК | 7 день | Каша пшениная | 150-250 | 6,68 | 5,89 | 26,3 | 159,65 | №88 | 0,147 | 1,356 | 42,6 | 0,177 | 279,35 | 277,83 | 57,07 | 0,978 | | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 150 | 3,16 | 0,40 | 19,30 | 94,00 | №122 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | | |
| ОБЕД | | Чай с сахаром | 180-200 | 0,90 | 1,00 | 50,6 | 50,20 | №495 | 0,002 | 0,0 | 0,020 | 0,10 | 0,10 | 10,0 | 10,0 | 1,00 | 0,002 | | |
| | | | Салат с кукурузой и яйцом | 60-150 | 8,29 | 6,80 | 24,73 | 199 | №79 | 0,3 | 19,0 | 0,270 | 5,8 | 74,8 | 121,5 | 42,8 | 3,5 | | |
| | | | | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200-300 | 7,66 | 8,58 | 18,79 | 176,42 | №82 | 0,107 | 14,95 | 0 | 1,137 | 25,04 | 57,986 | 27,44 | 1,1 | |
| | | | | | Каша гречневая | 150-230 | 44,74 | 12,1 | 35,7 | 430,6 | №252 | 0,3 | 14,28 | 39,0 | 0,045 | 50,5 | 547,6 | 106,2 | 55,8 |
| | | | | | | Мясо, или птица отварное | 90-120 | 15,43 | 17,68 | 3,74 | 236,11 | №279 | 0,08 | 4,6 | 0,00 | 2,646 | 12,17 | 161,58 | 23,1 |
| Итого | | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180-200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | №532 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 150 | 3,16 | 0,40 | 19,30 | 94,00 | №122 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | | |
| | | | 91,02 | 53,05 | 218,66 | 1531,98 | | 0,929 | 56,83 | 39,29 | 9,928 | 196,01 | 982,266 | 234,9467 | 2,23 | | | | |

Возрастная категория от 7 до 11 лет, с 12 лет и старше.

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|----------|---------------|-------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------------|-------|------|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| Неделя 2 Среда ЗАВТРАК | 8 день Каша молочная ячневая | 150-250 | 6,68 | 5,89 | 26,3 | 159,65 | №88 | 0,147 | 1,356 | 42,6 | 0,177 | 279,35 | 277,83 | 57,07 | 0,978 | | | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 150 | 3,16 | 0,40 | 19,30 | 94,00 | №122 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | | |
| ОБЕД | Чай с сахаром | 180-200 | 0,90 | 1,00 | 50,6 | 50,20 | №495 | 0,002 | 0,0 | 0,020 | 0,10 | 0,10 | 10,0 | 1,00 | 0,002 | | | | |
| | Суп крестьянский с пшеничной крупой | 200-300 | 6,37 | 10,06 | 8,26 | 157,04 | №204 | 0,078 | 35,044 | 11 | 2,859 | 60,89 | 58,634 | 23,0 | 1,3 | | | | |
| | Тефтели из говядины | 90-120 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,0 | №174 | 0,070 | 1,1 | 51,00 | 0,50 | 57,80 | 141,40 | 28,4 | 1,3 | | | | |
| | Соус красный основной | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31,00 | №833 | 0,01 | 0,90 | 0,01 | 0,00 | 2,05 | 3,34 | 6,15 | 0,10 | | | | |
| | Макаронные отварные | 150-230 | 9,36 | 7,75 | 43,08 | 280,23 | №202 | 0,11 | 0,08 | 47,00 | 1,03 | 115,58 | 119,39 | 14,41 | 1,11 | | | | |
| | Кефир (снежок, молоко) | 150-180 | 2,90 | 2,50 | 4,00 | 50,0 | №530-531 | 0,00 | 0,7 | 0,00 | 0,00 | 120,0 | 67,5 | 14,0 | 0,1 | | | | |
| | Чай с лимоном | 180-200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | №508 | 0,00 | 0,73 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 84,60 | 17,46 | 0,70 | | | | |
| | Булочка молочная | 60 | 5,60 | 1,67 | 2,9 | 108,81 | №508 | 0,070 | 0,1 | 0,020 | 1,11 | 37,63 | 83,2 | 27,66 | 1,35 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 3,16 | 0,40 | 19,30 | 94,00 | №122 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | | | | |
| | Итого | | | 51,26 | 44,62 | 223,74 | 1380,73 | | 0,4638 | 654,109,05 | 5,5994 | 445,93 | 637,664 | 158,48 | 7,562 | | | | |

