



Утверждено
Директором МБОУ СОШ №1 с.Сарыг-Сеп
Радченко М.В.

**10-ти дневное (весеннее) 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			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
Неделя I Понедельник ЗАВТРАК	I день Каша вязкая молоочная манная Кофейный напиток из цикория с молоком Масло (порциями) яйцо Фрукты и ягоды свежие (фрукты) Хлеб пшеничный Суп Харчо Каша гречневая с гуляшом Кисель Хлеб пшеничный Пряники	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				
		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				
		30-35	2,34	2,0	10,63	70,00	№6	0,04	1,3	0,01	0,012	122,12	90	14	0,56				
		40	5,10	4,60	0,30	63	№5-04	0,3	0,0	0,100	0,0	22,0	76,8	4,8	1,0				
		100	1,8	0,6	25,2	115,2	№368	0,048	12	0,00	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72				
		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				
		200-300	7,66	8,58	18,78	176,42	№82	0,107	14,95	0	1,137	25,04	57,986	27,44	1,1				
		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				
		180-200	0,89	0,06	32,75	154,60	№233	0,02	0,49	0,00	0,20	31,24	14,00	18,38	0,55				
		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		20	84,05	61,66	234,96	1480,67		0,742	44,659	108,82	2,417	446,3	1084,66	289,91	61,825				

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины							Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Неделя 1 Вторник ЗАВТРАК	2 день Каша молочная Геркулес	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				
			0,20	0,00	14,00	28,0	№493	0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4				
ОБЕД	Чай с сахаром	180-200	0,20	0,00	14,00	28,0	№493	0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4				
	Кондитерские изделия	10-15	0,90	1,00	50,6	50,20	№602-603	0,002	0,00	0,020	0,10	0,10	10,0	1,00	0,002				
	Салат из свежих овощей	60-150	0,86	0,14	13,99	61,85	№9	0,04	4,90	0,00	0,28	19,24	35,09	24,51	0,86				
	Суп Рассольник Ленинградский	200-300	7,34	5,26	17,35	146,48	№134	0,22	10,57	7,70	1,58	34,44	113,66	36,53	1,96				
	Плов из отварной говядины	150-230	0,12	15,3	46,92	420,00	№380	0,00	0,00	0,00	0,00	56,6	138,7	30,6	2,5				
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				
			20,26	41,11	208,66	1052,18		0,37	33,75	46,7	2,105	133,88	745,15	188,44	62,62				

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 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				
			Хлеб пшеничный изделиями	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		
			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		
			ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	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	
	Рыба припущенная с овощами	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				
	Картофельное пюре	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				
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	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				
	Ватрушка королевская с творогом	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				
	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			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	№88	0,147	1,356	42,6	0,177	279,35	277,83	57,07	0,978			
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			
	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			
	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			
Итого	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			
	Фрукты и ягоды 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			
			30,38	35,87	240,74	1159,89		0,489	31,33	7,79	2,181	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			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
Неделя 2 Понедельник ЗАВТРАК	6 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					
	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					
	Фрукты 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 пшеничная	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					
	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					
ОБЕД	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					
	Щи со свежей капустой и картофелем	200-300	7,34	5,26	7,35	146,48	№56	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	2,421					
	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					
Итого			90,70	49,73	207,22	1502,04		0,929	56,83	39,29	9,928	196,01	982,266	234,946	7,223					

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 Четверг ЗАВТРАК	9 день																			
	Каша манная	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					
	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					
ОБЕД	Винегрет	60-150	1,26	3,07	6,63	59,97	№43	0,02	29,00	0,00	1,41	32,83	24,66	12,54	0,45					
	Суп рыбный с консервами	200-300	8,60	8,41	14,33	172,25	№168	0,15	9,11	0,00	1,37	45,30	46,30	47,35	1,27					
	Жаркое по домашнему	90-120	44,74	12,1	35,7	430,6	№590	0,03	14,28	39,0	0,045	50,5	547,6	106,2	55,8					
	Фрукты и ягоды свежие (фрукты)	100	1,8	0,6	25,2	115,2	№368	0,048	12	0,00	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72					
	Кисель	180-200	0,89	0,06	32,75	154,60	№233	0,02	0,49	0,00	0,20	31,24	14,00	18,38	0,55					
	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			71,19	39,22	230,11	1490,12		0,44	62,56	60,02	3,58	274,85	567,29	223,35	7,432					

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 Пятница ЗАВТРАК	10 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					
	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					
	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					
	Салат из белокочанной капусты	60-150	0,84	6,02	4,37	75,06	№90	0,10	5,76	0,05	0,10	18,72	27,80	11,70	0,50					
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200-300	7,34	5,26	7,35	146,48	№99	0,22	10,57	7,70	1,58	34,44	113,66	36,53	1,96					
	Плов из отварной говядины	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					
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряники)	10-15	0,90	1,00	50,6	50,20	№604 №602 №603	0,002	0,0	0,020	0,10	0,10	10,0	1,00	0,002					
	Компот из сухофруктов и изюмом	180-200	0,90	1,00	50,6	50,20	№261	0,002	0,00	0,020	0,10	0,10	10,0	10,0	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			24	36,27	275,34	1139,79		0,446	16,33	7,81	1,98	129,46	379,76	117,23	6,566					