Утверждаю
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»
_____Е.Г.Кузнецова
01.09.2022г.

Приложение 2

К приказу №

Единое примерное меню на 10 дней (2-х разовое) для обучающихся 1-4 классов образовательных организаций Беляевского района с ограниченными возможностями здоровья в 2022-2023 учебном году

Сезон осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) (А – мкг рет.экв)					Минеральные вещества (мг)									№ Рецептуры
		Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
Неделя 1 День 1																				
ЗАВТРАК																				
Сыр твердых сортов в нарезке	*15*	*3,5*	*4,4*	*0*	*53,7*	*0,01*	*0,05*	*39*	*0,15*	*0,11*	*122*	*13*	*132*	*5,3*	*75*	*0,15*	*0*	*2,18*	*0*	*54-1з-2020*
Каша вязкая молочная кукурузная	*200*	*7,2*	*9,2*	*44*	*287,8*	*0,07*	*0,14*	*34,6*	*0,07*	*0,52*	*335*	*171*	*117*	*23*	*118*	*1,08*	*49*	*7,78*	*20*	*54-2к-2020*
Чай с сахаром	*200*	*0,2*	*0*	*6,4*	*26,8*	*0*	*0,01*	*0,3*	*0*	*0,04*	*0,7*	*20,8*	*4,5*	*3,8*	*7,2*	*0,73*	*0*	*0*	*0*	*54-2гн-2020*
Яблоко	*100*	*0,4*	*0,4*	*9,8*	*44,4*	*0,03*	*0,02*	*5*	*0*	*10*	*26*	*278*	*16*	*9*	*11*	*2,2*	*20*	*3*	*80*	*Пром.*
Хлеб пшеничный	*15*	*1,1*	*0,1*	*7,4*	*35,2*	*0,06*	*0,045*	*0*	*0*	*0,03*	*70,95*	*21,15*	*18,75*	*6,15*	*19,35*	*0,54*	*0*	*4,32*	*0*	*Пром.*
Хлеб ржаной	*15*	*1*	*0,2*	*5*	*25,6*	*0,03*	*0,01*	*0*	*0*	*0*	*60*	*36,6*	*4,95*	*8,*	*29,1*	*0,68*	*0,*	*0,*	*3,*	*Пром.*

Хлеб ржаной	*15*	*1*	*0,2*	*5*	*25,6*	*0,03*	*0,014*	*0*	*0*	*0*	*60*	*36,6*	*4,95*	*8,55*	*29,1*	*0,68*	*0,48*	*0,83*	*3,6*	*Пром.*
Итого за Завтрак	***545***	***13,4***	***14,3***	***72,6***	***473,5***	**0,2**	**0,279**	**78,9**	**0,22**	**10,7**	**514,65**	**540,55**	**293,2**	**55,8**	**259,65**	**5,38**	**69,48**	**18,11**	**103,6**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	*Пром.*
Итого за 1 день	**745**	**13,8**	**14,3**	**93,2**	**557,5**	**0,22**	**0,299**	**78,9**	**0,22**	**14,7**	**526,65**	**780,55**	**307,2**	**63,8**	**273,65**	**8,63**	**71,48**	**18,11**	**103,6**	
Неделя 1 День 2																				
ЗАВТРАК																				
Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12	54-1г-2020
Котлеты из курицы	90	17,2	3,8	12	151,8	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77	*54-5м-2020*
Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7	0,007	0	44,8	0,014	0,94	4,2	49,7	0,81	4,2	8,4	0,18	0,63	0,15	3,15	*54-3соус-2020*
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	*54-3гн-2020*
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,12	0,09	0	0	0,06	141,9	42,3	37,5	12,3	38,7	1,08	0	8,64	0	*Пром.*
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	*Пром.*
Итого за Завтрак	**520**	**24,9**	**10,5**	**61,3**	**439,7**	**0,357**	**0,434**	**83,7**	**0,104**	**13,43**	**577,4**	**1107,8**	**235,16**	**120,65**	**371,7**	**4,87**	**51,11**	**24,22**	**147,45**	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Банан	200	3	0	44,8	191,2	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	440	*Пром.*
Итого за 2 день	**720**	**27,9**	**10,5**	**106,1**	**630,9**	**0,437**	**0,534**	**123,7**	**0,104**	**33,43**	**639,4**	**1803,8**	**251,16**	**204,65**	**427,7**	**6,07**	**51,21**	**26,22**	**587,45**	
Неделя 1 День 3																				
ЗАВТРАК																				
Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,08	0,24	1174	0,23	2,12	176	271	140	50	200	1,2	28	17,9	81	*54-1т-2020*
Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9	0,002	0,004	10	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,08	0	0	0	*Пром.*
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	*54-2гн-2020*
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	*Пром.*
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	*Пром.*
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	*Пром.*
Итого за Завтрак	**500**	**32,5**	**11,4**	**64,6**	**491,2**	**0,202**	**0,333**	**1189,3**	**0,23**	**12,67**	**334,05**	**657,95**	**186,6**	**79,3**	**270,25**	**5,43**	**48,48**	**26,05**	**164,6**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	
Итого за 3 день	**700**	**32,9**	**11,4**	**85,2**	**575,2**	**0.222**	**0.353**	**1189.3**	**0.23**	**16.67**	**346.05**	**897.95**	**200.6**	**87.3**	**284.25**	**8.23**	**50.48**	**26.05**	**164.6**	
Неделя 1 День 4																				
ЗАВТРАК																				
Салат из	80	2	8,1	8,4	114,4	0,0	0,0	163	0	4	118	33	54	2	40	0,7	1	0	0	54-7з-2020

белокочанной капусты						3	5			6,5		0		0			4,3	,4		
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43	54-11г-2020
Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	90	12,3	6,7	5,7	132,4	0,09	0,12	56,3	0,28	0,27	162	344	110	46	226	0,78	141	12,7	587	54-11р-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	*54-3гн-2020*
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	Пром.
Итого за Завтрак	**530**	**18,2**	**12,5**	**46**	**369**	**0,32**	**0,319**	**86,48**	**0,37**	**17,66**	**457,05**	**1141,95**	**193,6**	**101,7**	**391,95**	**4,16**	**171,28**	**18,83**	**644,3**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Йогурт питьевой 2,5%	150	5,1	3,8	8,3	87,2	0.045	0.195	34.5	0.045	2.4	67.5	184.5	163.5	19.5	127.5	0.15	13.5	3	30	Пром.
Итого за 4 день	**680**	**23,3**	**16,3**	**54,3**	**456,2**	**0.365**	**0.514**	**120.98**	**0.415**	**20.06**	**524.55**	**1326.45**	**357.1**	**121.2**	**519.45**	**4.31**	**184.78**	**21.83**	**674.3**	
Неделя 1 День 5																				
ЗАВТРАК																				
Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,8	99	0,04	0,03	977,2	0	4,84	120	164	18	21	30	0,9	13,6	0,1	0	54-11з-2020
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,5	16	54-4г-2020

																		2		
Котлеты из говядины	90	16,4	15,6	14,8	265,7	0,05	0,12	16,6	0,07	0,09	186	221	30	20	138	1,94	15	22,95	46	54-4м-2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,012	0,039	10,44	0,03	0,156	38,1	39,3	33	3,9	26,1	0,057	6,3	0,675	6,6	54-5соус-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	Пром.
Итого за Завтрак	**660**	**29,2**	**24,9**	**84,6**	**679,9**	**0,432**	**0,388**	**131,34**	**0,19**	**25,316**	**532,55**	**1009,85**	**126,6**	**183,4**	**427,75**	**10,727**	**64,98**	**15,535**	**164,2**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром.
Итого за 5 день	**860**	**30,2**	**25,1**	**104,8**	**766,5**	**0,452**	**0,408**	**131,34**	**0,19**	**29,316**	**544,55**	**1249,85**	**140,6**	**191,4**	**441,75**	**13,527**	**66,98**	**15,535**	**164,2**	
Неделя 2 День 1																				
ЗАВТРАК																				
Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35	54-6к-2020
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,	38	54-21гн-2020

																		29		
Банан	120	1,8	0	26,9	114,7	0,048	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	264	Пром.
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	Пром.
Итого за Завтрак	**550**	**16,9**	**13,9**	**89,4**	**550,8**	**0,358**	**0,439**	**82,9**	**0,13**	**13,25**	**557,15**	**911,35**	**303,3**	**148,1**	**398,05**	**4,35**	**64,54**	**11,75**	**340,6**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Сок фруктовый	*200*	*0,4*	*0*	*20,6*	*84*	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром.
Итого за 1 день	***750***	***17,3***	***13,9***	***110***	***634,8***	**0,378**	**0,459**	**82,9**	**0,13**	**17,25**	**569,15**	**1151,35**	**317,3**	**156,1**	**412,05**	**7,15**	**66,54**	**11,75**	**340,6**	
Неделя 2 День 2																				
ЗАВТРАК																				
Салат из отварной свеклы	80	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	0,02	0,9	0,12	3,04	105	182	26	15	29	0,9	16	0,5	0	54-13з-2020
Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12	54-1г-2020
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	35	12,2	95	54-25м-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	54-3гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,85	63,45	56,25	18,4	58,05	1,62	0	12,	0	Пром.

														5				96		
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.
Итого за Завтрак	**680**	**25,8**	**12**	**86,4**	**556,5**	**0,4**	**0,288**	**389,58**	**0,11**	**27,55**	**739,95**	**869,45**	**130,8**	**120,5**	**295,05**	**7,99**	**78**	**29,86**	**205,7**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Ряженка 2,5%	*180*	*5,2*	*4,5*	*7,6*	*91,6*	*0,03*	*0,195*	*33*	*0,045*	*0,45*	*75*	*219*	*186*	*21*	*138*	*0,15*	*13,5*	*1,5*	*30*	Пром.
Итого за 2 день	***860***	***31***	***16,5***	***94***	***648,1***	**0,43**	**0,483**	**422,58**	**0,155**	**28**	**814,95**	**1088,45**	**316,8**	**141,5**	**433,05**	**8,14**	**91,5**	**31,36**	**235,7**	
Неделя 2 День 3																				
ЗАВТРАК																				
Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,4	114,4	0,03	0,05	163	0	46,5	118	330	54	20	40	0,7	14,3	0,4	0	54-7з-2020
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,4	0,09	0	153	46,6	6,9	24	73	0,49	21	7,24	27	54-6г-2020
Котлеты из курицы	90	17,2	3,8	12	151,8	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77	*54-5м-2020*
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,012	0,039	10,44	0,03	0,156	38,1	39,3	33	3,9	26,1	0,057	6,3	0,675	6,6	54-5соус-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	Пром.
Итого за Завтрак	**660**	**21,**	**20,8**	**81,8**	**601,1**	**0,23**	**0,29**	**56,7**	**0,19**	**16,3**	**539,**	**748,**	**128,**	**83**	**328,**	**6,99**	**64**	**19**	**17**	

.		7				2	8	4		16	55	45	1	,8	75	7	,58	,195	3,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Напиток тыквенный	*200*	*0,4*	*0*	*20,6*	*84*	0,052	0,054	188,4	0	10,6	15,8	281,4	29,46	15,3	23,8	1,35	1,68	0,14	137,48	Пром.
Итого за 3 день	***860***	***22,1***	***20,8***	***102,4***	***685,1***	**0,284**	**0,352**	**245,14**	**0,19**	**26,916**	**555,35**	**1029,85**	**157,56**	**99,1**	**352,55**	**8,347**	**66,26**	**19,335**	**310,68**	
Неделя 2 День 4																				
ЗАВТРАК																				
Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,12	8,34	0	10,9	169	692	62	33	109	1,18	31	1,5	51	54-10г-2020
Котлета рыбная любительская**	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,08	0,13	295	0,46	0,94	189	316	51	44	189	1,05	122	13,6	494	54-14р-2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20	54-23гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.
Итого за Завтрак	**620**	**26,7**	**13,6**	**84,1**	**564,6**	**0,51**	**0,558**	**321,64**	**0,46**	**22,45**	**735,85**	**1594,45**	**304,5**	**109,7**	**522,55**	**8,25**	**182,8**	**34,2**	**651**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Кисло-молочный напиток «Снежок»	*180*	*4,8*	*4,5*	*19,5*	*137,7*	0,054	0,234	39,6	0,054	0,162	90	244,8	217,8	27	169,2	0,18	16,2	3,6	36	Пром.
Итого за 4 день	***830***	***32,6***	***20,3***	***106,5***	***738***	**0,564**	**0,792**	**361,24**	**0,514**	**22,612**	**825,85**	**1839,25**	**522,3**	**136,7**	**691,75**	**8,43**	**199**	**37,8**	**687**	
Неделя 2 День 5																				

ЗАВТРАК																				
Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,08	0,24	1174	0,23	2,12	176	271	140	50	200	1,2	28	17,9	81	54-1т-2020
Джем фруктовый**	20	0,1	0	7,2	29	0,002	0,004	10	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,08	0	0	0	Пром.
Яблоко	100	0,6	0,1	5,3	24,5	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10	54-4гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.
Итого за Завтрак	**540**	**37,1**	**12,6**	**73,2**	**553,9**	**0,37**	**0,528**	**1195,9**	**0,23**	**12,99**	**535,25**	**785,15**	**279,9**	**103,4**	**367,15**	**7**	**53,3**	**36,12**	**177**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Сок яблочный	*200*	*1*	*0,2*	*20,2*	*86,6*	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром.
Итого за 5 день	***700***	***38,1***	***12,8***	***93,4***	***640,5***	**0,39**	**0,548**	**1195,9**	**0,23**	**16,99**	**547,25**	**1025,15**	**293,15**	**111,4**	**381,15**	**9,8**	**55,3**	**36,12**	**177**	
Средние показатели за ЗАВТРАКИ	584	25,18	14.06	74.74	546,23	0,3381	1,871	361,65	0,223	17,233	552,35	936,74	218,18	110,64	363,29	6,515	84,86	23,39	266,21	
Средние показатели за ДЕНЬ	*775*	*27,35*	*17,61*	*95,04*	*653,38*	0,374	1,959	403,49	0,238	22,59	589,38	1219,27	286,38	131,32	450,185	8,26	90,15	24,41	344,51	

*Джем фруктовый*** - допускается выдача иных фруктовых джемов;

*Овощи свежие в нарезке, горошек зеленый**** - допускается выдача иных овощей