

Утверждаю
 Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

Кузнецова
 Е.Г. Кузнецова
 01.09. 2022г.



Приложение 4
 К приказу №

Единое примерное меню на 10 дней (2-х разовое) для обучающихся 5-11 классов образовательных организаций Белоярского района с ограниченными возможностями здоровья в 2022-2023 учебном году

сезон осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) (А – мкг рет.эquiv)					Минеральные вещества (мг)								№ Рецептуры	
		Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		F
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 1</i>																				
ЗАВТРАК																				
<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	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
<i>Каша вязкая молочная кукурузная</i>	250	9	11,5	55	359,75	0,088	0,18	43,25	0,088	0,65	419	21,4	146	2,9	148	1,35	6,1	9,73	2,5	54-2к-2020
<i>Чай с сахаром</i>	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
<i>Хлеб пшеничный</i>	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
<i>Хлеб ржаной</i>	30	2	0,4	10	51,2	0,068	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
Итого за Завтрак	540	18	16,6	93,6	597,05	0,338	0,403	82,55	0,238	0,89	874,6	383,85	348,65	73,65	346,45	5,21	61,9	26,5	3,2	

Салат из белокачанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,06	0,06	203,8	1,03	58,1	148	413	67,4	25,3	50,5	0,92	17,9	0,5	0	54-7з-2020
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,87	0,16	0,15	31,7	0,09	13,6	216	83,3	52	37,3	11,2	1,37	37,3	1,04	57,3	54-11г-2020
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1	0,09	0,12	56,3	0,28	0,27	162	34,4	110	46	226	0,78	14,1	1,7	58,7	54-11г-2020
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0	0,7	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
Итого за Завтрак	675	28,6	18,86	79,9	604,4	0,54	0,503	112,46	0,44	25,19	760,7	157,1,25	285,85	14,8,95	560,95	6,7	21,7,26	3,1,86	80,5,65	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Йогурт питьевой 2,5%	200	6,8	5,1	11,1	116,3	0,06	0,26	46	0,06	3,2	90	246	218	26	170	0,2	18	4	40	Пром.
Итого за 4 день	875	35,4	23,96	91	720,7	0,6	0,763	158,46	0,5	28,39	850,7	181,7,25	503,85	17,4,95	730,95	6,9	23,5,26	3,5,86	84,5,65	
<i>Неделя 1 День 5</i>																				
ЗАВТРАК																				
Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,8	0,05	0,05	122,2	0,7	6,05	150	20,5	22,5	2,6	37,3	1,1	16,9	0,2	0	54-11з-2020
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,07	8,4	48	311,6	0,28	0,16	25,6	0,12	0	198,7	29,2	20	1,6	241,3	5,39	2,9	4,1	2	54-4г-2020

Комплеты из говядины	100	18,27	17,3	16,4	295,2	0,06	0,15	20,75	0,09	0,12	248	294,7	26,7	2	184	2,59	2	3	6	3	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	38,13	39	33	3	26,1	0,057	6	0	6	6	54-Соус-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,014	0,3	0	0,074	20,8	4,5	3	3	7,2	0,73	0	0	0	0	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,099	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	1	2	9	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17	58,2	1,36	0	1	7	2	Пром.
Итого за Завтрак	705	37,1	28,76	109,7	847,4	0,652	0,552	190,09	0,24	25,406	821,4	107,28	164,35	24,9	601,55	12,647	58,56	2	4	11	
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	0	Пром.
Итого за 5 день	905	38,1	28,96	129,9	934	0,672	0,572	190,09	0,24	29,406	833,4	131,28	178,35	25,7	615,55	15,447	60,56	2	4	11	
Неделя 2 День 1 ЗАВТРАК																					
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,18	0,156	41,6	0,13	0,54	339	21,6	127,9	4	186	1,32	5	3	3	5	54-6к-2020
Каша вязкая	250	10,	12,6	47	343,6	0,05	0,2	21,	0	1,0	62,	27	178	4	162	1,3	1	2	4	4	54-2 гн-

молокозаявленная	38							1	6		8	5	5	5	2	2	5	6	5	7,	2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,06	0,0	0,0	0	0	0,0	70,9	21,5	18,75	6,15	19,3	0,5	0	4,3	0	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,1	0,35	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,0	1,6	0	1,2	0	Пром.
Хлеб ржесной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,0	0,28	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,3	0,96	1,6	7,2	
Итого за Завтрак	540	19,38	17,8	85,8	582	0,53	0,5	0,68	63,2	0,1	1,74	805,35	648,2	390,65	13,3	484,1	6,2	67,9	2,4	2,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,0	0,4	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	40	6	16	Пром.
Итого за 1 день	740	20,18	18,6	105,4	670,8	0,59	0,6	0,08	73,2	0,1	21,7	857,35	120,42	422,65	15,1	506,1	10,6	107,96	3,0	3,7	
Неделя 2 День 2 ЗАВТРАК																					
Салат из отварной свеклы	80	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	0,0	0,2	0,9	0,1	3,04	105	18	26	1	29	0,9	1	0	0	54-13з-2020
Макаронь отварные	200	7	6,5	43,7	262,4	0,08	0,0	0,4	24,5	0,1	0	198,7	71,7	16	9,6	54,6	0,9	2,8	0	1,6	54-1г-2020
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	0,0	0,5	286	0,0	1,3	249	20	23	5	112	1	3	1	9	54-25м-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,01	0,3	0	1,1	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,7	0	0	0,7	54-3гн-2020

<i>Хлеб пшеничный</i>	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.	
<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.	
Итого за Завтрак	670	27,56	13,26	89	586,2	0,43	0,293	443,88	0,14	27,55	784,9	736,95	126,09	124,75	318,05	6,62	65,96	27,32	138,9		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					
<i>Ряженка 2,5%</i>	200	5,8	5	8,4	101,8	0,03	0,216	37	0,05	0,5	83,3	243	206	23	153	0,17	15	1,7	33	Пром.	
Итого за 2 день	870	33,36	18,26	97,4	688	0,46	0,509	480,88	0,19	28,05	868,2	942,95	332,09	147,75	471,05	6,79	80,96	29,02	171,9		
<i>Неделя 2 День 3</i>																					
ЗАВТРАК																					
<i>Салат из белокочанной капусты</i>	100	2,5	10,1	10,4	143	0,06	0,06	203,8	1,03	58,1	148	413	67,4	25,3	50,5	0,92	17,9	0,5	0	54-7з-2020	
<i>Рис отварной</i>	200	4,9	6,4	48,7	271,3	0,04	0,04	24,53	0,12	0	204	62,1	9,2	32	97,3	0,65	28	9,65	36	54-6г-2020	
<i>Котлеты из курицы</i>	100	19,1	4,2	13,3	168,7	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77	54-5м-2020	
<i>Соус молочный натуральный</i>	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,12	0,039	10,44	0,03	0,156	38,1	39,3	33	3,9	26,1	0,057	6,3	0,675	66	54-5соус-2020	
<i>Чай с сахаром</i>	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	
<i>Хлеб пшеничный</i>	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.	

Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,0	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	40	6	16	Пром.	
Итого за 4 день	800	29,7	18	105,6	702,6	0,6	0,64	329,42	0,46	36,05	917,85	2164,15	349,45	183,95	618,05	11,94	213,96	39,08	754		
Неделя 2																					
День 5																					
ЗАВТРАК																					
Джем фруктовый**	20	0,1	0	7,2	29	0,0	0,00	10	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,0	0	0	0	Пром.	
Каша «Дружба»	250	6,25	7,25	30,13	211,13	0,0	0,15	34	0,0	0,6	420	19	145	3	155	0,6	6	5	3	54-16к-2020	
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,0	0,07	6,9	0	0,3	20	81,3	57	9,9	46	0,7	4	0	1	54-4гн-2020	
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,0	0,02	0	0	0	100	61	8,2	14	48,5	1,1	0	1	6	Пром.	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0	0,02	0	0	0	100	61	8,2	14	48,5	1,1	0	1	6	Пром.	
Итого за Завтрак	540	13,05	9,05	76,43	439,23	0,2	0,27	50,9	0,09	1,44	640,4	429,95	220,9	163,05	301,6	3,7	68,6	8,7	60,75		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,0	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром.	
Итого за 5 день	740	14,05	9,25	96,63	525,83	0,2	0,29	50,9	0,09	5,44	652,4	669,95	234,9	171,05	315,6	6,5	70,6	8,7	60,75		
Средние показатели за ЗАВТРАКИ	617,5	26,26	19,97	89,61	643,8	0,4	0,4	15,8	0,2	12,96	810,29	927,2	261,4	146,7	467	6,9	9,4	2,7	22,05		
Средние показатели за ДЕНЬ	817,5	28,67	21,27	112,5	756,2	0,5	0,5	17,8	0,2	24,53	849,22	1350,41	320,8	157,5	516,97	9,4	1,6	3,0	42,5,03		

															5			3	3		
															1			6	2		

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

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