

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ СОШ № 4 г.Алейска

Ю.А.Носивец

Приказ №327-осн. от 09.12.2024 г.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Питание детей с ОВЗ, 7-11 лет, 12 лет и старше



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)													
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>День № 1 (понедельник)</b>																
<b>Завтрак</b>																
137	Макаронные изделия отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0,15	0,75	
	Котлета мясная п/ф	120	20,2	24,9	12,8	357	31,87	34,01	224,91	2,85	77,91	1,33	0,11	0,18	0,9	
149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	2,04	2,88	5,66	0,12	8,50	0,04	0,01	0,01	0,80	
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00	
186	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	1,12	
	<b>ИТОГО:</b>	617	31,52	28,06	96,7	817	65,68	73,86	383	6,29	110,012	3,65	0,22	0,385	3,57	
<b>Полдник</b>																
	Булочка	100	5,7	18,5	41,8	349	9,96	6,81	39,73	0,54	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00	
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>	300	5,9	18,5	55,5	402	10,36	6,81	39,73	0,58	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>	917	37,42	46,56	152,2	1219	76,04	80,67	422,73	6,87	120,192	4,46	0,27	0,415	3,57	
<b>День №2 (вторник)</b>																
<b>Завтрак</b>																
94	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,6	5,9	42,7	246	61,81	68,69	133,98	1,36	39,33	0,92	0,06	0,06	1,13	
405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	34	16	90	1,0	0,03	0,5	0,02	0,00	2,3	
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00	
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>	570	20,66	21,36	83,6	607	112,71	70,807	320,98	4,65	39,362	2,57	0,09	0,105	3,43	
<b>Полдник</b>																

	Ватрушка с творогом	100	12,3	6,4	43,3	280	9,96	6,81	39,73	0,54	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00
	Йогурт фруктовый	200	5,6	5,0	26	174	122	14,0	96,5	0,1	0,03	0,00	0,04	0,5	0,6
	ИТОГО	300	17,9	11,4	69,3	454	131,96	20,81	136,23	0,64	10,21	0,81	0,09	0,53	0,60
	ИТОГО:	870	39,22	32,76	137,1	1001	230,42	91,617	434,67	5,32	40,422	2,73	0,28	0,715	16,82

**День № 3 (среда)**

**Завтрак**

87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	15,0	0,30	0,10	0,10	9,11
1	Бутерброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,14	20,16	0,84	0,07	0,08	0,04
	Печенье	50	3,15	1,05	38,85	167,5	5,5	4,5	25	0,4	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0,00	0,08	0,01	0,01	1,60
	ИТОГО	575	20,36	13,85	104,99	614,75	210,04	79,86	334,29	3,63	35,16	2,42	0,22	0,19	10,75

**Полдник**

	Кольцо песочное	80	6,6	18,9	44,6	375	9,96	6,81	39,73	0,54	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	300	6,8	18,9	58,3	428	10,36	6,81	39,73	0,58	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00
	ИТОГО:	875	23,15	30,05	180,65	1073,5	262,87	105,06	325,55	4,43	57,04	5,89	0,28	0,26	7,55

**День № 4 (четверг)**

**Завтрак**

113	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264	70,66	174,66	248,06	5,3	39,33	1,30	0,2	0,15	1,13
	Гуляш	125	20,2	18,7	2,8	260	10,61	24,79	191,1	2,8	0,00	0,57	0,04	0,12	0,33
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	582	33,32	27,66	77,8	693	98,17	225,95	536,16	10,39	39,332	3,02	0,25	0,315	1,46

**Полдник**

	Корж песочный	100	6,4	3,5	51,7	270	9,96	6,81	39,73	0,54	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00
202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	10,0	119	0,2	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	300	6,4	3,5	61,7	389	9,98	6,81	39,73	0,54	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00
	ИТОГО:	882	39,72	31,16	139,5	1082	108,15	232,76	575,89	10,93	49,512	3,83	0,30	0,345	1,76

**День № 5 (пятница)**

**Завтрак**

123	Каша пшеничная молочная жидкая	230/6	8,4	10,3	38,8	282	144,15	49,18	184,49	1,31	71,15	0,32	0,17	0,16	0,24
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	132,5	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,00	0,2	0,03	0,00	10
186	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	1,12
	ИТОГО:	586	12,75	12,25	88,2	516,5	179,51	85,41	293,83	5,84	71,152	1,68	0,21	0,205	11,36

**Полдник**

	Булочка	100	5,7	18,5	41,8	270	9,96	6,81	39,73	0,54	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	300	5,9	18,5	55,5	323	10,36	6,81	39,73	0,58	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00

	ИТОГО:	886	30,75	30,75	143,7	839,5	189,87	92,22	333,56	6,42	81,332	2,49	0,26	0,233	11,36
--	--------	-----	-------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	------	--------	------	------	-------	-------

**День № 6 (понедельник)**

**Завтрак**

	Овощная нарезка (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	16	13	24	0,28	0,00	0,03	0,00	0,033	2,8
141	Макаронны, запеченные с сыром	250/10	13,0	21,1	43,5	421	210,77	20,27	170,83	1,15	101,60	1,44	0,07	0,1	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,7	116	16,5	26,15	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
	Масло сливочное	10	0,06	8,24	0,09	74,3	2,2	0,3	1,9	0,014	0,043	0,0	0,0	0,0	0,0
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	620	17,38	30,7	82,89	675,3	245,87	59,72	293,73	3,734	101,645	2,62	0,08	0,178	2,86

**Полдник**

	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,00	0,2	0,03	0,00	10
	Йогурт фруктовый	200	5,6	5,0	26	174	122	14,0	96,5	0,1	0,03	0,00	0,04	0,5	0,6
	ИТОГО:	300	6	5,4	35,8	221	138	23	107,5	2,3	0,03	0,2	0,07	0,5	10,6
	ИТОГО:	920	23,38	36,10	118,69	896,3	383,87	82,72	401,23	6,034	101,675	2,82	0,15	0,678	13,46

**День № 7 (вторник)**

**Завтрак**

94	Каша перловая рассыпчатая	200	5,6	5,9	35,9	223	77,68	61,26	221,33	1,75	39,33	1,37	0,07	0,07	1,13
	Котлета куриная п/ф	100	20,2	24,9	12,8	357	26,56	28,34	187,43	2,38	64,92	1,10	0,09	0,15	0,75
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
	Сок	200	1,0	0,2	0,2	92	14	0,0	0,0	1,4	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00
	ИТОГО	550	30,22	32,26	72	788	134,74	116,1	505,76	7,78	104,252	3,62	0,19	0,265	5,88

**Полдник**

	Ватрушка с фруктовой начинкой	100	12,3	6,4	43,3	280	9,96	6,81	39,73	0,54	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	300	12,5	6,4	57	333	10,36	6,81	39,73	0,58	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00
	ИТОГО:	870	41,22	39,36	120	1084	20,72	105,627	473,08	8,47	118,272	3,56	0,350	0,395	18,82

**День № 8 (среда)**

**Завтрак**

113	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264	70,66	174,66	248,06	5,3	39,33	1,30	0,2	0,15	1,13
405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	34	16	90	1,0	0,03	0,5	0,02	0,00	2,3
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0,00	0,08	0,01	0,01	1,60
	ИТОГО	577	28,92	44,4	106,8	743	192,09	292,84	498,57	9,99	39,362	5,7	0,27	0,275	4,23

**Полдник**

	Сочни с творогом	100	12,3	6,4	43,3	280	9,96	6,81	39,73	0,54	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00
186	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	1,12
	ИТОГО:	300	12,5	6,5	57,2	335	12,82	7,54	41,07	0,62	10,18	0,82	0,05	0,03	1,12
	ИТОГО:	875	32,86	20,35	162,19	949,75	222,86	87,4	375,36	4,25	45,34	3,24	0,27	0,22	11,87

**День № 9 (четверг)**

**Завтрак**

121	Каша рисовая молочная жидкая	230/6	5,8	9,4	34,8	247	140,31	31,22	141,13	0,48	72,53	0,32	0,06	0,16	0,25
-----	------------------------------	-------	-----	-----	------	-----	--------	-------	--------	------	-------	------	------	------	------

	Батон	50	3,75	1,45	25,7	132,5	16,50	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
	Масло сливочное	10	0,06	8,24	0,09	74,3	2,2	0,3	1,9	0,014	0,043	0,0	0,0	0,0	0,0
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,00	0,2	0,03	0,00	10
	ИТОГО	596	10,21	19,49	84,09	553,8	175,41	67,02	251,03	4,984	72,575	1,67	0,1	0,205	10,25

**Полдник**

	Корж песочный	100	6,6	18,9	44,6	375	9,96	6,81	39,73	0,54	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00
196	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	44,4	171	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,08	0,8
	ИТОГО:	300	9	19,0	89	545	80,89	52,49	103,24	1,98	10,18	3,56	0,09	0,11	0,8
	ИТОГО:	896	19,21	38,49	173,09	1098,8	256,3	119,51	354,27	6,964	82,755	5,23	0,190	0,315	11,05

**День № 10 (пятница)**

**Завтрак**

90	Плов из курицы	300	29,5	30	47,3	581	33,59	60,96	311,95	2,86	53,55	0,00	0,10	0,18	0,91
1	Бутерброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,14	20,16	0,84	0,07	0,08	0,00
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	575	38,1	34,3	87,4	815	186,93	85,84	440,88	4,04	73,71	0,84	0,17	0,26	0,91

**Полдник**

	Рожок	100	5,7	18,5	41,8	280	9,96	6,81	39,73	0,54	10,18	0,81	0,05	0,03	0,00
192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	110,63	26,97	101,09	0,90	18	0,11	0,03	0,13	0,52
	ИТОГО:	300	9,3	22,1	64,6	415	120,59	33,78	140,82	1,44	28,18	0,92	0,08	0,16	0,52
	ИТОГО:	875	47,4	56,4	152	1230	307,52	119,62	581,7	5,48	101,89	1,76	0,25	0,42	1,43

Циклическое меню составлено на основе «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания»: издание второе, исправленное и дополненное, Уфа, - 2010., Маннанова Н.А., Елпаева А.В., Хасанова Р.З., Матюшко В.С., Асфандиярова М.Ш., Пичугина А.Ф.