Приложение 4
К приказу № 33 от 27.02.2023

Утверждаю
Директор МБОУ «Днепровская средняя общеобразовательная школа» Беляевского района
Е.В.Терентьева
«27» февраля 2023г

Меню на 10 дней (2-х разовое) для обучающихся 5-11 классов
МБОУ «Днепровская средняя общеобразовательная школа» Беляевского района с ограниченными возможностями здоровья в 2022-2023 учебном году

сезон весенне-летний

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	*250*	*9*	*11,5*	*55*	*359,75*	*0,088*	*0,18*	*43,25*	*0,088*	*0,65*	*419*	*214*	*146*	*29*	*148*	*1,35*	*61*	*9,73*	*25*	*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*
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.*

						0,338	0,203	82,55	0,238	4,89	886,6	683,385	348,65	73,65	346,45	5,21	61,96	26,5	32,2	
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 1день	***740***	***18,4***	***16,6***	***114,2***	***681,05***	**0,358**	**0,423**	**82,55**	**0,238**	**4,89**	**886,6**	**623,85**	**362,65**	**81,65**	**360,45**	**8,01**	**63,96**	**26,5**	**32,2**	
Неделя 1 День 2																				
ЗАВТРАК																				
Салат из отварной свеклы	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0,15	3,8	131	227	32	18,2	35,9	1,2	20	0,6	0	54-13з-2020
Макароны отварные	*200*	*7*	*6,5*	*43,7*	*262,4*	0,08	0,04	24,5	0,12	0	198,7	71,7	16	9,6	54,6	0,97	28	0,08	16	54-1г-2020
Котлеты из курицы	*100*	*19*	*4,3*	*13,3*	*168,7*	0,07	0,08	6,29	0	0,63	210,67	229,3	29,3	64	144	1,37	17,3	18,4	102,7	*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	*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	***760***	***32,1***	***19,3***	***95,8***	***686,5***	**0,517**	**0,433**	**91,14**	**0,164**	**19,82**	**819,07**	**1486,92**	**168,16**	**155,0**	**417,15**	**7,02**	**65,5**	**34,49**	**185,4**	

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	***960***	***35.1***	***19.3***	***140.6***	***877.7***	**0,597**	**0,533**	**131,14**	**0,164**	**39,82**	**881,07**	**2182,92**	**184,16**	**239,02**	**473,15**	**8,22**	**65,66**	**36,49**	**625,42**	
Неделя 1 День 3																				
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 овсяная с изюмом	250	8,4	10,8	38,4	283,9	0,26	0,21	48,25	0,15	0,63	424	409	174	79	291	2,5	61,25	17,38	102,5	54-10к-2020
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*	*3,3*	*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	**540**	**18,8**	**17**	**79,2**	**545,3**	**0,52**	**0,493**	**94,15**	**0,3**	**1,13**	**898,9**	**639,35**	**429,15**	**129,75**	**528,25**	**6,4**	**66,71**	**35,06**	**119,7**	Пром.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Яблоко	200	0.8	0.8	19,6	88.8	0,06	0.04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	40	6	160	Пром.
Итого за 3 день	**740**	**19,6**	**17,8**	**98,8**	**634,1**	**0,58**	**0,533**	**104,15**	**0,3**	**21,13**	**950,9**	**1195,35**	**461,15**	**147,75**	**550,25**	**10,8**	**106,71**	**410**	**279,7**	

Неделя 1 День 4																				
ЗАВТРАК																				
Макароны отварные	*200*	*7*	*6,5*	*43,7*	*262,4*	0,08	0,04	24,5	0,12	0	198,7	71,7	16	9,6	54,6	0,97	28	0,08	16	54-1г-2020
Рыба тушенная 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	344	110	46	226	0,78	141	12,7	587	54-11р-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	0,02	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	***575***	***30,7***	***18,1***	***94,7***	***666,7***	**0,54**	**0,503**	**112,46**	**0,44**	**25,19**	**760,7**	**1571,25**	**285,85**	**148,95**	**560,95**	**6,7**	**217,26**	**31,86**	**805,65**	
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***	***37,5***	***23,2***	***105,8***	***783***	**0,6**	**0,763**	**158,46**	**0,5**	**28,39**	**850,7**	**1817,25**	**503,85**	**174,95**	**730,95**	**6,9**	**235,26**	**35,86**	**845,65**	
Неделя 1 День 5																				
ЗАВТРАК																				
Картофельное пюре	*200*	*4,1*	*7,1*	*26,4*	*185,87*	0,16	0,15	31,7	0,09	13,6	216	833,3	52	37,3	112	1,37	37,3	1,04	57,3	54-11г-2020

говядины		*27*					5	75	9	2		4,7	7	6,7		9	20	,9	1,3	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
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	***705***	***29***	***27,3***	***84,3***	***673,6***	**0,652**	**0,552**	**190,09**	**0,24**	**25,406**	**821,4**	**1072,85**	**164,35**	**249,95**	**601,55**	**12,647**	**58,56**	**24,285**	**116,4**	
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	***905***	***30***	***27,5***	***104,5***	***760,2***	**0,672**	**0,572**	**190,09**	**0,24**	**29,406**	**833,4**	**1312,85**	**178,35**	**257,95**	**615,55**	**15,447**	**60,56**	**24,285**	**116,4**	
Неделя 2 День 1																				
ЗАВТРАК																				
Сыр твердых сортов в нарезке	*15*	*3,5*	*4,4*	*0*	*53,7*	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35	54-6к-2020
Каша вязкая молочная пшенная	*250*	*10,38*	*12,6*	*47*	*343,6*	0,05	0,21	21,6	0	1,08	62,5	275	178,75	42,	162,5	1,36	15	2,8	47,5	54-21гн-2020

Чай с лимоном и сахаром	*200*	*0,2*	*0,1*	*6,6*	*27,9*	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 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*	
Итого за Завтрак	***540***	***19,38***	***17,8***	***85,8***	***582***	**0,53**	**0,568**	**63,2**	**0,13**	**1,74**	**805,35**	**648,2**	**390,65**	**133,1**	**484,1**	**6,2**	**67,96**	**24,91**	**89,7**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	40	6	160	Пром.
Итого за 1 день	***740***	***20,18***	***18,6***	***105,4***	***670,8***	**0,59**	**0,608**	**73,2**	**0,13**	**21,74**	**857,35**	**1204,2**	**422,65**	**151,1**	**506,1**	**10,6**	**107,96**	**30,91**	**249,7**	
Неделя 2 День 2																				
ЗАВТРАК																				
Каша гречневая рассыпчатая	*200*	*11,07*	*8,4*	*48*	*311,6*	0,28	0,16	25,6	0,12	0	198,7	292	20	160	241,3	5,39	29,3	4,69	21,3	54-4г-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
Хлеб пшеничный	*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.
Хлеб ржаной	*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*	*1,6*	*7,*	Пром.

Итого за Завтрак	***560***	***30,5***	***15***	***89,5***	***614,1***	**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																				
Ряженка 2,5%	*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	***760***	***36,3***	***20***	***97,9***	***715,9***	**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**	
Неделя 2 День 3																				
ЗАВТРАК																				
Салат из отварной свеклы	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0,15	3,8	131	227	32	18,2	35,9	1,2	20	0,6	0	54-13з-2020
Рис отварной	*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
Котлеты из курицы	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*
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
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	***705***	***31,9***	***18***	***111***	***735,4***	**0,382**	**0,432**	**66,02**	**0,24**	**10,406**	**831,7**	**694,65**	**162,85**	**115,95**	**472,55**	**7,607**	**58,26**	**29,145**	**127,8**	

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 3 день	***905***	***34,98***	***18***	***155,8***	***926,6***	**0,462**	**0,532**	**106,02**	**0,24**	**30,406**	**893,7**	**1390,65**	**178,85**	**199,95**	**528,55**	**8,807**	**58,36**	**31,245**	**567,8**	
Неделя 2 День 4																				
ЗАВТРАК																				
Картофель отварной в молоке	*200*	*6*	*7,3*	*35,3*	*231,6*	0,19	0,16	11,12	0	14,5	225	922,7	82,7	44	145	1,57	41	2	68	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
Соус молочный натуральный	*30*	*1,1*	*2,2*	*2,9*	*35,7*	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20	54-23гн-2020
Кофейный напиток с молоком	*200*	*3,9*	*2,9*	*11,2*	*86*	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 пшеничный	*45*	*3,4*	*0,4*	*22,1*	*105,5*	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	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	***600***	***28,9***	***17,2***	***86***	***613,8***	**0,58**	**0,601**	**319,42**	**0,46**	**16,05**	**865,85**	**1608,15**	**317,45**	**165,95**	**596,05**	**7,54**	**173,6**	**33,08**	**594**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	40	6	160	Пром.
Итого за 4 день	***800***	***29,7***	***18***	***105,6***	***702,6***	**0,64**	**0,641**	**329,42**	**0,46**	**36,05**	**917,85**	**2164,15**	**349,45**	**183,95**	**618,05**	**11,94**	**213,6**	**39,08**	**754**	
Неделя 2																				

День 5																				
ЗАВТРАК																				
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.
Каша «Дружба»	250	6,25	7,25	30,13	211,13	0,09	0,15	34	0,09	0,66	420	196,25	145	33,75	155	0,66	62,5	5,11	38,75	54-16к-2020
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	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	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**	**13,05**	**9,05**	**76,43**	**439,23**	**0,202**	**0,27**	**50,9**	**0,09**	**1,44**	**640,4**	**429,95**	**220,9**	**163,05**	**301,6**	**3,74**	**68,6**	**8,75**	**60,75**	
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	**740**	**14,05**	**9,25**	**96,63**	**525,83**	**0,222**	**0,29**	**50,9**	**0,09**	**5,44**	**652,4**	**669,95**	**234,9**	**171,05**	**315,6**	**6,54**	**70,6**	**8,75**	**607,5**	
Средние показатели за ЗАВТРАКИ	617,5	26,26	19,97	89,61	643,8	**0,469**	**0,454**	**151,38**	**0,244**	**12,96**	**810,29**	**927,21**	**261,41**	**146,01**	**462,67**	**6,97**	**90,44**	**2,75**	**227,05**	
Средние показатели за ДЕНЬ	817,5	28,6	21,27	112,5	756,2	**0,518**	**0,54**	**170,68**	**0,255**	**24,53**	**849,22**	**1350,41**	**320,8**	**175,51**	**516,97**	**9,41**	**106,36**	**30,32**	**425,03**	

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

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