



Утверждаю
 Директор МБОУ «Буртинская СОШ»
 О.И.Елеупова
 Приказ № 135 «21» июля 2023г.

Примерное меню на 10 дней (2-х разовое) для обучающихся 5-11 классов
 образовательных организаций Беляевского района с ограниченными возможностями здоровья
 в 2023-2024 учебном году

сезон осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) (А – мкг рет.экв)					Минеральные вещества (мг)								№ Рецептуры				
		Б	Ж	У		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	S		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>	35	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	550	18	16,6	93,6	597,05	0,338	0,403	82,55	0,238	0,89	874,6	383,85	348,65	73,6	346,45	5,219	61,9	26,5	32,				

<i>Итого за Завтрак</i>	550	18	16,6	93,6	597,05	0,33 8	0,40 3	82,5 5	0,23 8	0,89	874, 6	383, 85	348, 65	73 ,6 5	346, 45	5,21	61 ,9 6	26 ,5	3 2, 2	
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>																				
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	<i>Пром.</i>
<i>Итого за 1день</i>	750	18, 4	16,6	114,2	681,05	0,35 8	0,42 3	82,5 5	0,23 8	4,89	886, 6	623, 85	362, 65	81 ,6 5	360, 45	8,01	63 ,9 6	26 ,5	3 2, 2	
<i>Неделя 1 День 2 ЗАВТРАК</i>																				
Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,0 1	0,0 3	1,1 4	0,15	3, 8	131	22 7	32	1 8, 2	35, 9	1,2	2 0	0, 6	0	54-13з- 2020
<i>Картофельное пюре</i>	200	4,1	7,1	26,4	185,87	0,1 6	0,1 5	31, 7	0,0 9	13, 6	216	83 3,3	52	3 7 , 3	11 2	1,3 7	3 7 , 3	1, 0 4	57 ,3	54-11г- 2020
<i>Котлеты из курицы</i>	100	19	4,3	13,3	168,7	0,0 7	0,0 8	6,2 9	0	0,6 3	210 ,67	22 9,3	29, 3	6 4	144	1,3 7	1 7 , 3	1 8, 4	1 0 2 , 7	54-5м- 2020
<i>Соус красный основной</i>	35	1,1	0,9	3,1	24,7	0,0 07	0	44, 8	0,0 14	0,9 4	4,2	49, 7	0,8 1	4 , 2	8,4	0,1 8	0 , 6 3	0, 1 5	3 , 1 5	54-3соус- 2020
<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,0 1	0,3 8	0	1,1 6	1,3	30, 2	6,9	4, 6	8,5	0,7 7	0	0, 0 2	0, 7	54-3гн- 2020
<i>Хлеб пшеничный</i>	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,13 5	0	0	0,09	212, 9	63,4 5	56,2 5	18 ,4 5	58,0 5	1,62	0	12 ,9 6	0	<i>Пром.</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,02	0	0	0	120	72,6	9,9	17	58,2	1,36	0,	1,	7,	<i>Пром.</i>

							8							,1			96	66	2	
Итого за Завтрак	760	31	17,6	89,2	640,07	0,487	0,433	84,31	0,254	20,22	896,0	1505,5	187,16	317,75	425,05	7,87	7,619	3,483	1,7105	
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	<i>Пром.</i>
Итого за 2 день	960	34	17,6	134	831,27	0,567	0,533	124,31	0,254	40,22	958	2201,5	203,16	417,5	481,05	9,07	7,29	3,683	6,1105	
Неделя 1 День 3 ЗАВТРАК																				
Масло сливочное 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	54-13-2020
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	6,15	1,735	1,025	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	1,0	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	<i>Пром.</i>
Хлеб ржаной	40	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	<i>Пром.</i>

Итого за Завтрак	550	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.
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>																				
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	750	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	41,06	279,7	
<i>Неделя 1 День 4 ЗАВТРАК</i>																				
Салат из белокочанной 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	05	0	54-7з-2020
Макаронны 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	08	16	54-1г-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	344	110	46	226	0,78	141	17	58	54-11р-2020
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	0	54-1хн-2020
Хлеб пшеничный	30	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.
<i>Итого за Завтрак</i>	660	28,2	24,7	106,9	762,5	0,47	0,393	284,98	1,43	59,62	842,9	994,95	266,45	121,05	455,85	6,42	187,86	27,9	610,9	

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	16	Пром.
Итого за 1 день	750	21,58	19,6	107,4	693,8	0,54	0,633	80,1	0,13	22,01	806,4	1216,65	460,9	154,95	532,75	10,83	112,46	27,47	259,7	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 2</i>																				
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	4,9	2,63	54-4г-2020
Курица тушенная 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	12,5	9,5	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	0,07	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	1,66	7,2	Пром.
Итого за Завтрак	570	30,47	15	89,5	614,10	0,56	0,383	311,98	0,14	2,55	781,9	667,25	116	255,15	478,05	10,14	65,26	31,53	124,2	
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	770	36,27	20	97,9	715,9	0,59	0,599	348,98	0,19	3,05	865,2	910,25	322	278,15	631,05	10,31	80,26	33,33	157,22	

<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 3</i>																				
ЗАВТРАК																				
Салат из белокочанной 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
<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	28,5	9,6	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	13,3	13,8	77	54-5м-2020
<i>Соус молочный натуральный</i>	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	0,67	6,5	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>	30	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.
Итого за Завтрак	660	31	22,3	101,3	730	0,382	0,432	66,02	0,24	10,406	831,7	694,65	162,85	115,95	472,55	7,607	58,26	29,14	12,78	

**ВТОРОЙ
ЗАВТРАК**

																				5	
<i>Неделя 2</i>																					
<i>День 4</i>																					
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	514	44	189	1,05	122	13,6	49	54-14р-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	122	2,9	38	54-21гн-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		
Итого за Завтрак	570	28,6	15,6	86	598,6	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	770	29,4	16,4	105,6	687,4	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		
<i>Неделя 2</i>																					
<i>День 5</i>																					
ЗАВТРАК																					
Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35	54-6к-2020	
Масло сливочное в	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0	0,05	39	0,1	0,1	122	13	132	5,	75	0,1	0	2,	0	54-13-2020	

<i>нарезке</i>						<i>1</i>			<i>5</i>	<i>1</i>				<i>3</i>		<i>5</i>		<i>1</i>	<i>8</i>	
Каша «Дружба»	250	6,2 5	7,25	30,13	211,13	0,0 9	0,15	34	0,0 9	0,6 6	420	19 6,2 5	145	3 3, 7 5	155	0,6 6	6 2 5	5, 1 1	3 8, 7 5	54-16к- 2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,0 1	0,07	6, 9	0	0,3	20	81, 3	57	9, 9	46	0,7 7	4, 5	0, 8 8	1 0	54-23гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14 2 5	48,5	1,1 3	0, 8	1, 3 8	6	Пром.
Хлеб ржаной	35	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14 2 5	48,5	1,1 3	0, 8	1, 3 8	6	Пром.
Итого за Завтрак	550	18, 2	21,4	77,3	573,1	0,2 02	0,27	50, 9	0,09	1,44	640, 4	429 ,95	220 ,9	16 3, 05	301, 6	3,7 4	68 ,6	8, 7 5	60 ,7 5	
<i>Сок яблочный</i>	200	<i>1</i>	<i>0,2</i>	20,2	86,6	0,0 2	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром.
Итого за 5 день	750	19, 2	21,6	97,5	659,7	0,2 22	0,29	50, 9	0,09	5,44	652, 4	669 ,95	234 ,9	17 1, 05	315, 6	6,5 4	70 ,6	8, 7 5	60 7, 5	

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