

Согласовано

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Тамбовской области
в г. Моршанске, Моршанском,
Пичаевском и Сосновском районах
Тамбовской области
Ланкин К.А.



Утверждено



Директор
МБОУ Сокольниковской СОШ
Шигаева С.С.

МБОУ Сокольниковская СОШ.

Примерное меню для учащихся 5-11 классов с ОВЗ на 10 учебных дней.
2023-2024 учебный год.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Понедельник 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход Г	Белки Г	Жиры Г	Углеводы Г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	Стоимость блюда в рублях
Завтрак															
177	Каша молочная «Дружба»	200	10,44	11,11	41,30	307,00	158,6	86,70	257,3	2,75	81,00	0,26	1,20	0,20	21,50
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,50	10,46	53,608	86,35	21,73	88,37	1,99	0,00	0,22	0,08	0,00	3,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50
Обед															
206	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,23	1,10	5,81	6,00
679	Гречка отварная рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,00	5,26	0,02	0,24	0,04	0,00	10,00
592	Подливы из грудки	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,00	0,17	6,14	1,28	26,50
359	Кисель	200	0,00	0,00	14,4	72,00	49,00	2,00	0,00	0,06	0,50	0,60	6,50	30,00	3,00

Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,80	39,30	16,00	50,00	1,13	0,00	7,11	1,53	0,18	2,50
Итого	1275	46,05	37,95	143,3	1014,418	419,21	214,1	835,7	13,44	31,1	8,63	16,3	45,27	75,00

Вторник 1 недели

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	Стоимость блюда в рублях
Завтрак															
73	Пудинг манный с повидлом	100/20	4,33	5,44	22,10	157,22	42,53	9,15	61,22	0,52	0,08	0,03	0,30	0,08	14,50
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,50	10,46	53,608	86,35	21,73	88,37	1,99	0,00	0,22	0,08	0,00	3,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50

Обед

187	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,00	0,06	0,90	18,4	6,00
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	28,0	0,08	1,50	0,00	7,00
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,7	0,1	2	0,15	37,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,80	39,30	16,00	50,00	1,13	0,00	7,11	1,53	0,18	2,50
	Итого	1140	34,29	29,72	137,01	908,728	273,74	129,4	463,16	8,22	56,8	7,6	6,31	18,8	75,00

Среда 1 недели

№ рец	Наименование	Выход д г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
Завтрак															
424	Яйцо с кабачковой икрой	40/20	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,10	0,03	0,00	0,90	12,50
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,50	10,46	53,608	86,35	21,73	88,37	1,99	0,00	0,22	0,08	0,00	3,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,41	2,99	18,670	110,59	0	6	8	0,35	0	0,05	1,76	0	6,00
Обед															
140	Суп картофельный с	250	2,50	3,00	18,30	113,00	37,00	30,00	200,0	1,00	0,00	0,10	1,10	8,30	6,00

№	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50
Обед															
204	Суп картофельный с крупной	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25,00	62,55	0,89	0,00	0,10	8,25	7,50	6,00
246	Мясо тушеное с овощами	100	9,53	7,28	6,65	134,12	18,71	21,00	88,29	0,89	11,76	0,60	2,18	2,76	27,50
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	34,00	0,18	24,20	2,50	13,00
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,40	0,80	0,00	0,02	0,00	0,00	4,00
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,80	39,30	16,00	50,00	1,13	0,00	7,11	1,53	0,18	2,50
	Итого	1220	25,71	19,46	129,08	726,278	393,53	143,79	544,53	7,69	76,36	8,29	37,17	20,94	75,00

Понедельник 2 неделя

№	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
Завтрак															
438	Омлет натуральный с зеленым горошком	110/20	10,46	16,25	1,94	196,48	83,75	14,30	191,33	2,13	249,67	0,07	0,18	0,32	23,50
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,50	10,46	53,608	86,35	21,73	88,37	1,99	0,00	0,22	0,08	0,00	3,00
943	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50

Обед

187	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,00	0,06	0,90	18,46	6,00
304	Рис отварной	200	11,64	19,48	100,00	596,94	187,68	153,62	522,78	4,78	0,18	0,78	0	6,02	10,00
591	Подлива из куриной грудки	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,00	0,17	6,14	1,28	25,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,80	39,30	16,00	50,00	1,13	0,00	7,11	1,53	0,18	2,50
	Итого	1205	48,87	60,33	170,65	1259,778	476,77	253,91	1094,88	13,95	249,85	8,41	9,33	26,26	75,00

Вторник 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca, г	Mg, г	P, г	Fe, мкг	A, мкг	B1, мкг	C, мг	PP, мг	Стоимость блюда в рублях
Завтрак															
401	Оладьи с повидлом	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	248,75	39,60	350,70	1,17	89,95	0,11	0,39	8,00	22,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50
Обед															
206	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,23	1,10	5,81	6,00
286	Тефтели мясная	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	51,00	0,07	1,13	2,80	31,00
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	28,00	0,08	1,50	0,00	7,00
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,00	0,02	0,00	0,00	4,00
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,80	39,30	16,00	50,00	1,13	0,00	7,11	1,53	0,18	2,50
	Итого	1210	56,87	45,24	136,89	1181,31	1	147,46	681,24	8,28	95	7,62	5,65	9	75,00

Среда 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca, г	Mg, г	P, г	Fe, мкг	A, мкг	B1, мкг	C, мг	PP, мг	Стоимость блюда в рублях
Завтрак															
421	Макаронные запеченные с сыром	200/10	10,70	11,27	45,96	311,88	177,25	20,30	164,55	1,26	4,53	0,10	0,25	8,00	18,00
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,50	10,46	53,608	86,35	21,73	88,37	1,99	0,00	0,22	0,08	0,00	3,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50
Обед															
170	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	10,29	3,8	6,00
591	Гуляш из мяса	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,00	0,17	6,14	1,28	29,00

679	Гречка отварная рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,00	5,26	0,02	0,24	0,04	0,00	10,00
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,00	0,02	0,00	0,00	4,00
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,80	39,30	16,00	50,00	1,13	0,00	7,11	1,53	0,18	2,50
	Итого	1285	47,47	43,57	287,51	1185,248	406,9	200,29	831,2	14,35	4,55	7,91	3	6	75,00

Четверг 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
Завтрак															
94	Каша молочная с крупой (пшено)	200	5,80	5,48	18,57	146,80	161,92	29,62	155,78	0,54	30,60	0,11	0,91	0,90	15,00
	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,50	10,46	53,608	86,35	21,73	88,37	1,99	0,00	0,22	0,08	0,00	3,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,41	2,99	18,670	110,59	165,00	6	8	0,35	0	0,05	1,76	0	6,00

Обед

201	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	1,28	0,08	0,04	0,40	7,00
304	Рис отварной	200	11,64	19,48	100,00	596,94	187,68	153,62	522,78	4,78	0,18	0,78	0	6,02	10,00
690	Печенка по строгановски	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31	20,40	16,25	241,17	5,10	5,84	6,36	25,61	3,42	26,50
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,00	0,01	0,04	1,08	5,00
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,80	39,30	16,00	50,00	1,13	0,00	7,11	1,53	0,18	2,50
	Итого	1225	49,21	48,95	212,09	1416,528	407,1	233,75	43	14,45	37,9	14,72	7	12	75,00

Пятница 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход д г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
Завтрак															
8	Суп	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,6	24,14	137,9	0,51	30,6	0,09	0,91	8,00	15,00

