

Согласовано:  
 Директор СОШ «№110»  
 М.С.Галиев  
 « / » 2024г.

Согласовано  
 Директор ООО "ЮМАЛ"  
 Мухомов В.А.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная овсяная «Геркулес» с фруктами	200/100	7,6	9,33	59,2	367	174
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
<b>Итого</b>		<b>11,6</b>	<b>9,8</b>	<b>100,15</b>	<b>546</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Котлеты из птицы с соусом	100	8,23	9,45	12,18	189	акт
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,25	0,75	14,7	75	
<b>Итого</b>		<b>26,47</b>	<b>21,54</b>	<b>124,61</b>	<b>818</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,0	61	685
Булочка молочная	100	8,8	2,2	50,3	128	779
Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие	50	1,2		30	125	
<b>Итого</b>		<b>10,2</b>	<b>2,22</b>	<b>95,30</b>	<b>314</b>	
<b>Всего</b>		<b>48,27</b>	<b>33,56</b>	<b>320,06</b>	<b>1678</b>	

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Макаронные изделия отварные	200	1,09	5,99	49,44	284	516
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
<b>Итого</b>		<b>6,98</b>	<b>10,97</b>	<b>98,14</b>	<b>544</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Биточки рыбные с соусом	100	7,1	5,85	11,4	131	388
Рис припущенный	200	4,94	5,78	51,89	279	512
Напиток фруктово - ягодный	200	0,2	0,2	22,8	94	акт
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржано- пшеничный	25	1,88	0,63	12,25	63	
<b>Итого</b>		<b>22,99</b>	<b>20,38</b>	<b>134,64</b>	<b>816</b>	
<b>Полдник</b>						

Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	769
Фрукты запеченные	100	0,2		19,6	81	
<b>Итого</b>		<b>4,15</b>	<b>6,62</b>	<b>65,05</b>	<b>339</b>	
<b>Всего</b>		<b>34,12</b>	<b>37,97</b>	<b>297,83</b>	<b>1699</b>	

ДЕНЬ:СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с фруктами	200/100	8,79	7,77	74,38	370	302
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,0	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
<b>Итого</b>		<b>12,79</b>	<b>8,24</b>	<b>115,33</b>	<b>549</b>	
<b>Обед</b>						
Суп – лапша домашняя	250	2,94	4,89	17,75	129	148
Шницели с соусом	100	9,05	8,65	11,8	164	454
Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	217	520
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржано- пшеничный	25	1,88	0,63	12,25	63	
<b>Итого</b>		<b>22,47</b>	<b>23,68</b>	<b>126,74</b>	<b>815</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,0	61	685
Булочка дорожная	50	3,55	7,4	28,05	193	770
Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие	100	13,5	0,6	6,5	78	
<b>Итого</b>		<b>17,25</b>	<b>8,02</b>	<b>49,55</b>	<b>332</b>	
<b>Всего</b>		<b>52,51</b>	<b>39,94</b>	<b>291,62</b>	<b>1696</b>	

ДЕНЬ:ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Каша перловая рассыпчатая	200	5,8	12,2	41,4	306	297
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,0	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
<b>Итого</b>		<b>11,63</b>	<b>17,17</b>	<b>89,85</b>	<b>563</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,96	8,09	14,75	131	110
Фрикадельки из птицы с соусом	100	10,1	4,7	7,7	115	акт
Макаронные изделия отварные	200	7,76	5,99	49,44	284	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,25	0,75	14,7	75	
<b>Итого</b>		<b>25,94</b>	<b>20,0</b>	<b>136,98</b>	<b>823</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,0	61	685
Булочка ванильная	50	3,95	4,25	29,05	172	107
Фрукты запеченные	100	0,2		19,6	81	

<b>Итого</b>		<b>4,35</b>	<b>4,27</b>	<b>63,65</b>	<b>314</b>	
<b>Всего</b>		<b>41,92</b>	<b>41,44</b>	<b>290,58</b>	<b>1700</b>	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с фруктами	200/100	8,2	11,1	56,5	365	Таб 4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
<b>Итого</b>		<b>12,2</b>	<b>11,57</b>	<b>97,45</b>	<b>544</b>	
<b>Обед</b>						
Суп из овощей со сметаной	250	2,08	4,54	11,45	110	135
Голубцы ленивые с соусом	100	5,52	7,31	7,15	193	485
Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	217	520
Компот из ягод	200	0,16	0,04	25,87	106	акт
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,25	0,75	14,7	75	
<b>Итого</b>		<b>18,01</b>	<b>22,09</b>	<b>114,32</b>	<b>819</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,0	61	685
Сдоба обыкновенная	100	8,0	5,4	54,2	166	421
Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие	50	1,2		30	125	
<b>Итого</b>		<b>9,4</b>	<b>5,06</b>	<b>99,2</b>	<b>352</b>	
<b>Всего</b>		<b>39,61</b>	<b>38,72</b>	<b>310,94</b>	<b>1715</b>	

Среднее значение за период

42,82

37,12

301,47

1688

