

Согласовано:

Директор СОШ №110

М.С.Галиев

« »

2024г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Согласовано
 Директор ООО «ЮМАЛ»
 Михаил В.А. [подпись]



Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная рисовая с фруктами	200/100	7,92	7,59	60,07	389	Таб 4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		11,92	8,06	101,02	568	
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Фрикадельки из птицы с соусом	100	10,1	4,7	7,7	115	акт
Макаронные изделия отварные	190	7,37	5,69	46,97	270	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	
Итого		29,54	15,8	139,32	818	
Полдник						
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	
Итого		10,2	2,22	95,30	314	
Всего		51,66	26,08	335,64	1700	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
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
Итого		11,63	17,17	89,85	563	
Обед						
Борщ сибирский со сметаной	250	3,88	3,73	16,75	118	111
Зразы рубленые с соусом	100	7,85	9,6	11,55	166	456
Рис припущенный	200	4,94	5,78	51,89	279	512
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,0	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		22,92	20,33	135,84	817	
Полдник						

Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	769
Фрукты запеченные	100	0,2		19,6	81	
Итого		4,15	6,62	65,05	339	
Всего		38,7	44,12	290,74	1719	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
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
Итого		12,79	8,24	115,33	549	
Обед						
Суп – лапша домашняя с гречками	250	4,14	5,09	25,45	169	148
Котлеты рыбные с соусом	100	7,1	5,85	11,4	132	388
Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	217	520
Напиток фруктовый	200	0,22	0,04	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржано- пшеничный	25	1,88	0,63	12,25	63	
Итого		21,34	21,06	132,84	816	
Полдник						
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	
Итого		17,25	8,02	49,55	332	
Всего		51,38	37,32		1697	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
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
Итого		6,98	10,97	98,14	544	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,05	10,08	95	124
Куриные колбаски с соусом	100	10,61	8,49	9,0	157	акт
Пюре гороховое	180	15,79	5,25	51,65	284	199
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	25	1,88	0,63	12,25	63	
Итого		34,21	19,89	133,37	817	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,0	61	685
Булочка ванильная	50	3,95	4,25	29,05	172	107

Итого		4,35	4,27	63,65	314	
Всего		45,54	35,13	295,16	1675	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
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
Итого		12,2	11,57	97,45	544	
Обед						
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Тефтели с соусом 1 в	100	8,0	9,64	10,35	163	461
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Напиток из плодов шиповника	200	0,4		23,6	94	705
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		24,11	19,98	135,96	816	
Полдник						
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	
Итого		9,4	5,06	99,2	352	
Всего		45,71	36,61	332,61	1712	

Среднее значение за период

45,57

35,39

305,72

1694

