

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №1

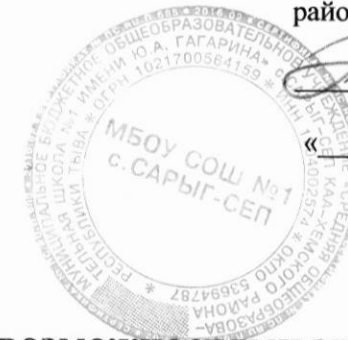
имени Ю.А. Гагарина

с. Сарыг Сеп Каа-Хемского

района Республики Тыва

 М.В. Радченко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



**10- дневное меню для школьников с ограниченными возможностями здоровья**

**МБОУ СОШ №1 имени Ю.А. Гагарина с. Сарыг-Сеп Каа-Хемского района Республики Тыва**

**Возрастная категория от 7 до 11 лет, с 12 лет и старше.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1 Понедельник	1 день														
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная манная	150-250	6,68	5,89	26,3	159,65	№88	0.147	1.356	42.6	0.177	279.35	277.83	57.07	0.978
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180-200	3,88	3,1	10,2	113,4	№125	0,024	0,6	10,12	0,012	125,12	116,2	31	0,995
	Масло (порциями)	30-35	2,34	2,0	10,63	70,00	№6	0.04	1.3	0.01	0.012	122.12	90	14	0.56

ОБЕД	Сыр (порциями)	10-15	4,64	5,9	0	72,8	№7	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Плоды и ягоды свежие (фрукты)	100	1,8	0,6	25,2	115,2	№368	0,048	12	0,00	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
	Хлеб пшеничный	150	3,16	0,40	19,30	94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80
	Суп картофельный с горохом	200-300	7,34	5,26	17,35	146,48	№134	0,22	10,57	7,70	1,58	34,44	113,66	36,53	1,96
	Каша Гречневая с гуляшом	150-230	44,74	12,1	35,7	430,6	№252	0,3	14,28	39,0	0,045	50,5	547,6	106,2	55,8
	Кисель	180-200	0,89	0,06	32,75	154,60	№233	0,02	0,49	0,00	0,20	31,24	14,00	18,38	0,55
	Хлеб пшеничный	150	3,16	0,40	19,30	94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80
	Пряники	20													
<b>Итого</b>			<b>78,63</b>	<b>35,71</b>	<b>196,73</b>	<b>1450,73</b>		<b>0,742</b>	<b>44659,</b>	<b>108,82</b>	<b>2,417</b>	<b>446,3</b>	<b>1084,66</b>	<b>289,91</b>	<b>161,825</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Витамины				Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Неделя 1 Вторник	2 день															
ОБЕД	ЗАВТРАК	Каша молочная Геркулес	150-250	6,68	5,89	26,3	159,65	№88	0,147	1,356	42,6	0,177	279,35	277,83	57,07	0,978
		Чай с сахаром	180-200	0,20	0,00	14,00	28,0	№493	0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
		Печенье	20													
		Салат из огурцов и лука	60-150	0,86	0,14	13,99	61,85	№9	0,04	4,90	0,00	0,28	19,24	35,09	24,51	0,86
		Суп Рассольник Ленинградский	200-300	7,34	5,26	17,35	146,48	№134	0,22	10,57	7,70	1,58	34,44	113,66	36,53	1,96
		Жаркое по домашнему	90-120	44,74	12,1	35,7	430,6	№590	0,03	14,28	39,0	0,045	50,5	547,6	106,2	55,8
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	180-200	1,00	0,20	20,20	92,00	№532	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
		Хлеб пшеничный	150	3,16	0,40	19,30	94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80
<b>Итого</b>			<b>63,98</b>	<b>23,99</b>	<b>146,84</b>	<b>1012,58</b>		<b>0,37</b>	<b>33,75</b>	<b>46,7</b>	<b>2,105</b>	<b>133,88</b>	<b>745,15</b>	<b>188,44</b>	<b>62,62</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Неделя 1 Среда	3 день															
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	150-250	6,68	5,89	26,3	159,65	№88	0,147	1,356	42,6	0,177	279,35	277,83	57,07	0,978	
	Чай с сахаром	180-200	0,20	0,00	14,00	28,0	№493	0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	150	3,16	0,40	19,30	94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80	
	Помидоры порционные	60-150	0,86	3,65	5,02	56,34	№69	0,093	5,7	0,00	6,203	21,09	24,58	12,54	0,8	
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200-300	6,4	10,09	11,55	171,04	№27	0,057	19,89	10	2,4	61,37	56,04	27,03	1,68	
	Мясо, или птица отварные	90-120	8,32	16,00	16,96	179,20	№279	0,03	0,00	0,00	0,00	19,2	127,2	16,00	1,44	
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	№228	0,01	0,90	0,01	0,00	2,05	3,34	6,15	0,10	
	Чай с сахаром	180-200	0,20	0,00	14,00	28,0	№493	0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4	
	Макароны отварные	150-230	9,36	7,75	43,08	280,23	№202	0,11	0,08	47,00	1,03	115,58	119,36	14,41	1,11	
	Кефир (снежок, молоко)	150-180	2,90	2,50	4,00	50,0	№530-531	0,00	0,7	0,00	0,00	120,0	67,5	14,0	0,1	
	Кондитерское изделие (печенье, пряники, вафли)	10-15	0,90	1,00	50,6	50,20	№602 №603 №604	0,002	0,00	0,020	0,10	0,10	10,0	1,00	0,002	
	Хлеб пшеничный	150	3,16	0,40	19,30	94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80	
<b>Итого</b>			<b>42,83</b>	<b>49,63</b>	<b>227,2</b>	<b>1221,66</b>		<b>0,422</b>	<b>27,27</b>	<b>57,03</b>	<b>9,733</b>	<b>370,79</b>	<b>477,62</b>	<b>117,53</b>	<b>7,632</b>	