




И.о.директора МБОУ СОШ № 1 с.Сарыг-Сеп

Сарыгина Т.В.

Утверждено

**10-ти дневное (весеннее) меню для школьников с ограниченными возможностями
здоровья**

**МБОУ СОШ №1 имени Ю.А. Гагарина с. Сарыг-Сеп Каа-Хемского района Республики Тыва
2024-2025 учебный год**

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

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Витамины							Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
Неделя 1 Вторник ЗАВТРАК	2 день Каша молочная Геркулес Чай с сахаром Кондитерские изделия Салат из свежих овощей	150-250	6,68	5,89	26,3	159,65	№888	0,147	1,356	42,6	0,177	279,35	277,83	57,07	0,978				
			0,20	0,00	14,00	28,0	№493	0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4				
			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			
			10-15	0,90	1,00	50,6	50,20	№602-603	0,002	0,00	0,020	0,10	0,10	10,0	1,00	0,002			
			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			
			ОБЕД	Суп Рассольник Ленинградский Плов из отварной говядины	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	
						150-230	0,12	15,3	46,92	420,00	№380	0,00	0,00	0,00	0,00	56,6	138,7	30,6	2,5
						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
			Итого	20,26	41,11			208,66	1052,18		0,37	33,75	46,7	2,105	133,88	745,15	188,44	62,62	

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

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	Мг	Fe		
Неделя 1 Среда ЗАВТРАК	3 день Каша молочная рисовая Чай с сахаром Хлеб пшеничный Помидоры порционные Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной Мясо, или птица отварные Соус красный основной Чай с сахаром Каша гречневая Кефир (снежок, молоко) Хлеб пшеничный	150-250	6,68	5,89	26,3	159,65	№888	0,147	1,356	42,6	0,177	279,35	277,83	57,07	0,978		
		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		
		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		
		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		
		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		
		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		
		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		
		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		
		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		
		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		
Итого		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		
			77,31	52,98	169,25	1321,83		0,422	27,27	57,03	9,733370,79	477,62117,53	7,632				

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			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
Неделя 1 Четверг ЗАВТРАК	4 день Суп молочный с макаронными изделиями	200-300	9,106	7,175	54,135	336,94	№44	0,077	1,224	40,4	0,177	253,28	253,35	51,28	0,726				
			Хлеб пшеничный изделиями	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		
ОБЕД	Чай с сахаром	180-200	0,90	1,00	50,6	50,20	№495	0,002	0,0	0,020	0,10	0,10	10,0	1,00	0,002				
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200-300	49,68	5,38	20,00	148,60	№39	0,14	10,55	7,00	1,50	18,19	92,45	31,19	1,79				
	Рыба припущенная с овощами	90-120	7,65	1,01	3,18	52,50	№357	0,05	0,96	3,75	1,20	12,88	84,25	10,00	0,54				
	Картофельное пюре	150-230	3,91	5,64	26,48	172,81	№206	0,19	30096	26,70	0,21	50,34	115,65	39,27	1,43				
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180-200	0,66	0,09	32,01	132,80	№508	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	84,60	17,46	0,70				
	Кекс творожный	5	5,60	1,67	2,9	108,81	№1-28	0,070	0,1	0,020	1,11	37,63	83,2	27,66	1,35				
	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				
	Итого			82,72	31,11	240,29	1251,74		0,649	30109,	77,89	4,297	424,3	793,1	1204,26	8,138			

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			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
Неделя 1 Пятница ЗАВТРАК	5 день																			
	Каша Дружба	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	0,90	1,00	50,6	50,20	№495	0,002	0,0	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					
	Салат витаминный	60-150	0,84	6,02	4,37	75,06	№2-45	0,10	5,76	0,05	0,10	18,72	27,80	11,70	0,50					
ОБЕД	Суп Картофельный	200-300	7,34	5,26	7,35	146,48	№37	0,22	10,57	7,70	1,58	34,44	113,66	36,53	1,96					
	Вегетарианский																			
	Макаронны с сыром, яйцом запеченные	150-230	0,12	15,3	46,92	420,00	№380	0,00	0,00	0,00	0,00	56,6	138,7	30,60	2,50					
	Чай с сахаром	180-200	0,90	1,00	50,6	50,20	№495	0,002	0,0	0,020	0,10	0,10	10,0	1,00	0,002					
	Плоды и ягоды свежие (фрукты)	100	0,60	0,60	16,0	70,30	№368	0,045	15,0	0,00	0,30	24,00	16,5	13,50	3,300					
	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					
Итого			30,38	35,87	240,74	1159,89		0,489	31,33	7,79	2,181	153,36	386,26	120,73	9,864					

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	Мг	Fe									
Неделя 2 Вторник	7 день																							
		ЗАВТРАК	Каша пшенная	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							
		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								
		Чай с сахаром	180-200	0,90	1,00	50,6	50,20	№495	0,002	0,0	0,020	0,10	0,10	10,0	1,00	0,002								
		Салат с кукурузой и яйцом	60-150	8,29	6,80	24,73	199	№79	0,3	19,0	0,270	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5								
ОБЕД		Щи со свежей капустой и картофелем	200-300	7,34	5,26	7,35	146,48	№56	0,107	14,95	0	1,137	25,04	57,986	27,44	1,1								
		Каша гречневая	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								
		Мясное, или птица отварное	90-120	15,43	17,68	3,74	236,11	№279	0,08	4,6	0,00	2,646	12,17	161,58	23,1	2,421								
		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								
Итого			90,70	49,73	207,22	1502,04		0,929	56,83	39,29	9,928	196,01	982,266	234,946	7,223									

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	Мг	Fe					
Неделя 2 Среда	8 День																			
	ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	150-250	6,68	5,89	26,3	159,65	№888	0,147	1,356	42,6	0,177	279,35	277,83	57,07	0,978				
ОБЕД	Хлеб пшеничный ячневая	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					
		180-200	0,90	1,00	50,6	50,20	№495	0,002	0,0	0,020	0,10	0,10	10,0	1,00	0,002					
	Суп крестьянский с пшеничной крупой	200-300	6,37	10,06	8,26	157,04	№204	0,078	35,044	11	2,859	60,89	58,634	23,0	1,3					
	Тфтели из говядины	90-120	11,78	12,91	14,90	223,0	№174	0,070	1,1	51,00	0,50	57,80	141,40	28,4	1,3					
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	№833	0,01	0,90	0,01	0,00	2,05	3,34	6,15	0,10					
	Макаронные отварные	150-230	9,36	7,75	43,08	280,23	№202	0,11	0,08	47,00	1,03	115,58	119,39	14,41	1,11					
Итого	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					
	Чай с лимоном	180-200	0,66	0,09	32,01	132,80	№508	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	84,60	17,46	0,70					
	Коржик молочный	60	4,08	7,32	41,21	247,04	№81,3 3	0,070	0,1	0,020	1,11	37,63	83,2	27,66	1,35					
	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					
			49,74	50,27	262,05	1518,96		0,4638	6,54	109,05	5,599	44,5,93	637,664	158,48	7,562					

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

Принем 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	Мг	Fe									
Неделя 2 Четверг ЗАВТРАК	9 день																							
	Каша 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									
	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									
	Чай с сахаром	180-200	0,90	1,00	50,6	50,20	№495	0,002	0,0	0,020	0,10	0,10	10,0	1,00	0,002									
	Винегрет	60-150	1,26	3,07	6,63	59,97	№43	0,02	29,00	0,00	1,41	32,83	24,66	12,54	0,45									
ОБЕД	Суп рыбный с консервами	200-300	8,60	8,41	14,33	172,25	№168	0,15	9,11	0,00	1,37	45,30	46,30	47,35	1,27									
	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									
	Фрукты 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									
	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									
Итого			71,19	39,22	230,11	1490,12		0,44	62,56	60,02	3,58	274,85	567,29	223,35	7,432									

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	Мg	Fe				
Неделя 2 Пятница ЗАВТРАК	10 день																		
	Каша Дружба	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				
	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				
	Чай с сахаром	180-200	0,90	1,00	50,6	50,20	№495	0,002	0,0	0,020	0,10	0,10	10,0	1,00	0,002				
	Салат из белокочанной капусты	60-150	0,84	6,02	4,37	75,06	№90	0,10	5,76	0,05	0,10	18,72	27,80	11,70	0,50				
	Суп картофельный с бобовыми	200-300	7,34	5,26	7,35	146,48	№99	0,22	10,57	7,70	1,58	34,44	113,66	36,53	1,96				
	Плов из отварной говядины	150-230	0,12	15,3	46,92	420,00	№380	0,00	0,00	0,00	0,00	56,6	138,7	30,60	2,50				
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряники)	10-15	0,90	1,00	50,6	50,20	№604 №602 №603	0,002	0,0	0,020	0,10	0,10	10,0	1,00	0,002				
	Компот из сухофруктов и изюмом	180-200	0,90	1,00	50,6	50,20	№261	0,002	0,00	0,020	0,10	0,10	10,0	10,0	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				
Итого			24	36,27	275,34	1139,79		0,446	16,33	7,81	1,98	129,46	379,76	117,23	6,566				