

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. директора МБОУ СОШ №1

имени Ю.А. Гагарина

с. Сарыг-Сеп Каа-Хемского

района Республики Тыва

 Т.В.Спрыгина

02 декабря 2024 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

2024-2025 учебный год

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 I Понедельник ЗАВТРАК	1 день																			
	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					
	Чай 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					
	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					
	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 куриный с лапшой	200-300	7,34	5,26	7,35	146,48	№160, 187	0,22	10,57	7,70	1,58	34,44	113,66	36,53	1,96					
	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					
	Мясо, или птица отварное	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					
	Чай с сахаром	180-200	0,20	0,00	14,00	28,00	№5-12	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			53,35	43,08	153,90	1337,07		0,929	40,736	151,43	2,606	847,77	1362,49	346,98	62,643					

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 I Вторник ЗАВТРАК	2 день																		
	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				
	Салат из моркови и яблок	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	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	№279	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				
Итого			34,67	29,571	114,87	726,09		0,37	33,75	46,7	2,105	133,88	745,15188,44	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	N рецептуры	Витамины				Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
Неделя 2 Понедельник ЗАВТРАК	6 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			
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	№5-04	0,3	0,0	0,100	0,0		22,0	76,8	4,8	1,0			
	Чай с шиповником	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			
	Масло (порциями)	10-15	0,00	16,40	0,20	150,00	№6	0,00	118,0	0,00	2,00		4,00	0,00	0,00	0,00			
	Плоды и ягоды свежие (фрукты)	100	0,360	0,60	16,0	70,30	№368	0,045	15,0	0,0	0,30		24,0	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			
	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			
	Макаронны с сыром	150	7,7	7,1	30,6	216,5	№207	0,05	0,0	35	0		184	106	12	0			
	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				
Итого		44,436	49,379	253,765	1348,68		0,773	155,29	4153,29	7,407	688,71	776,28	156,42	10,16					

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 2 Среда ЗАВТРАК	8 день																			
	Каша молочная ячневая	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					
	Суп Щи со свежей капустой, с мясом и сметаной	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					
	Мясо или птица отварное	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					
	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					
	Компот из сухофруктов	180-200	0,66	0,09	32,01	132,80	№504	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	84,60	17,46	0,70					
Итого	Коржик молочный	60	4,08	7,32	41,21	247,04	№ 1-33	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	1518,36		0,4638	6,54	109,05	5,599	445,93	637,66	158,48	7,562					

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в	Пищевые вещества	Энергетическая	N рецеп	Витамины	Минеральные вещества
------------	--------------------	----------------	------------------	----------------	---------	----------	----------------------

		9 день			Углеводы	Жиры	Белки			№	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2 Четверг ЗАВТРАК		Каша манная	150-250		26,3	5,89	6,68		159,65	№88	0,147	1,356	42,6	0,177	279,35	277,83	57,07	0,978	
		Хлеб пшеничный	150		19,30	0,40	3,16		94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80	
		Чай с сахаром	180-200		50,6	1,00	0,90		50,20	№495	0,002	0,0	0,020	0,10	0,10	10,0	1,00	0,002	
	ОБЕД		Закуска из зеленого горошка	60-150		6,63	3,07	1,26		59,97	№43	0,02	29,00	0,00	1,41	32,83	24,66	12,54	0,45
			Суп рыбный с консервами	200-300		14,33	8,41	8,60		172,25	№168	0,15	9,11	0,00	1,37	45,30	46,30	47,35	1,27
			Голубцы ленивые	90-120		44,61	21,25	25,38		471,25	№382	0,08	1,26	60,00	0,02	56,38	249,13	59,38	2,74
			Картофельное пюре	150-230		26,48	5,64	3,91		172,81	№4,35	0,0	10,7	0,0	0,00	80,0	120,0	7,9	0,1
		Фрукты и ягоды свежие (фрукты)	100		25,2	0,6	1,8		115,2	№368	0,048	12	0,00	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72	
		Кисель	180-200		32,75	0,06	0,89		154,60	№233	0,02	0,49	0,00	0,20	31,24	14,00	18,38	0,55	
		Хлеб пшеничный	150		19,30	0,40	3,16		94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80	
Итого					265,5	46,12	55,74		1543,93		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.

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						
																Белки	Жиры	Углеводы			
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						
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						
	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	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						
	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						
	Компот из сухофруктов	180-200	0,8	1,00	50,6	50,20	№261	0,002	0,00	0,020	0,10	0,10	10,0	10,0	0,002						
			24	36,27	275,34	1139,79		0,446	16,33	7,81	1,98	129,46	379,76	117,23	6,566						
	Итого							0,446	16,33	7,81	1,98	129,46	379,76	117,23	6,566						