

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №1

имени Ю.А. Гагарина

с. Сарыг-Сеп Каа-Хемского

района Республики Тыва

МБОУ СОШ №1

с. САРЫГ-СЕП М.В. Радченко



10- дневное меню для школьников с ограниченными возможностями здоровья

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

2023-2024 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			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Неделя I Среда ЗАВТРАК	3 день																			
	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					
	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					
	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						
Итого			41,97	45,98	222,18	1165,32		0,326	21,57	57,03	3,53	349,7	453,04	104,99	6,832					

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	Ca	P	Mg	Fe			
Неделя I 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	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			
ОБЕД	консервы овощные закусочные	60-150	0,25	0,03	0,75	4,00	№50	0,01	1,75	0,00	0,03	4,25	7,50	3,50	0,13			
	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			
	Сельдь филе	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			
Итого	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			
	Ватрушка королевская с творогом	60	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		83,826	22,765	227,905	1190,66		0,64930109	77,89	4,297	424,3	793,1204,26	8,138					

