УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Муравлянская СОШ

_____ Т.В.Клейменова

15 августа 2023 г.

Примерное десятидневное циклическое меню в МОУ Муравлянская СОШ
для питания обучающихся с ОВЗ в 1-4 классах (обед)

№	Наименование блюда	Масса порций	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (VU)			
				Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Первый день (понедельник)															
ОБЕД															
1	Суп рисовый с	200/250	87	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	0,4	45,30	176,53	47,35	1,26

1.	рыбными консервами														
	картофель	40													
	Сайра в масле	30													
	рис	10													
	лук	10													
	морковь	10													
	соль	5													
	Масло растительн.	10													
	Чай с сахаром	200	943	0,20	-	14,00	28,00	-	-	-	-	**6,00**	-	-	**0,40**
	чай крупно-лист.	1													
	сахар-песок	20													
	Хлеб ржаной	40\60		3,3	0,5	20,1	95	0,01	-	-	-	19	78	24,5	1,3
	Хлеб пшеничный	30\60		3,1	0,2	20,1	94,7	0,01	-	-	0.5	9,2	33,6	13,2	0,8
	Печенье	40\60		8,5	10,8	66,0	398	0,12	-	-	3.9	109	14	80	1,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			**23,71**	**19,9**	**134,54**	**782,95**	**0,24**	**9,11**	**15**	**4.8**	**188,5**	**302,13**	**165,05**	**5,66**
Второй день(вторник)															
ОБЕД															
2.	Суп картофельный с бобовыми (горох) с курицей	200\250	206	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	5.3	38,08	87,18	35,30	2,03
	картофель	40													
	курица	30\50													

	горох	25													
	лук	10													
	морковь	10													
	соль	5													
	масло растительн.	10													
	Чай с сахаром	200	943	0,20		14,00	28,00	-	-	-	-	**6,00**	-	-	**0,40**
	чай листов.	1													
	сахар-песок	20													
	Хлеб ржаной	40\60		1,391	0,215	15,42	67,624	0,04	-	-	-	9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	30\60		0,225	0,185	17,57	73,628	0,035	-	-	0.5	8,84	6,776	16,9	0,194
	Печенье	40\60		3	3,9	29,8	166,8	-	-	4,4	3.9	11,6	36	8	0,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			**10,306**	**9,58**	**93,12**	**470,802**	**0,305**	**5,81**	**4,4**	**5.8**	**73,802**	**172,06**	**65,14**	**3,856**
Третий день(среда)															
ОБЕД															
3.	Щи из св.капусты с курицей	200\250	187	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	-	0.3	43,33	47,63	22,25	0,80
	картофель	40													
	капуста	50													
	курица	30\50													
	лук	10													
	морковь	10													
	соль	5													

	масло растительн.	10													
	Чай с сахаром	200	943	0,20	-	14.0	28.0	-	-	-	-	6.00	-	-	0,4
\	чай листовой	1													
	сахар-песок	20													
	Хлеб ржаной	40\60		3,3	0,5	20,1	95	0,01	-	-	-	19	78	24,5	1,3
	Хлеб пшеничный	30\60		3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	-	-	0.5	9,2	33,6	13,2	0,8
	Печенье	40\60		3	3,9	29,8	166,8	-	-	4,4	3.9	11,6	36	8	0,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			**11.23**	**9,49**	**92.49**	**469.25**	**0,17**	**18.74**	**4.4**	**4.7**	**89.13**	**195.23**	**67.95**	**3.58**
Четвертый день(четверг)															
ОБЕД															
4.	Суп вермишелевый с курицей	200\250	208	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	1.5	24,60	66,65	27,00	1,09
	картофель	40													
	курица	30\50													
	вермишель	15													
	лук	10													
	морковь	10													
	соль	5													
	масло растительн.	10													
	Чай с сахаром	200	943	0,20	-	14,0	28,0	-	-	-	-	6,00	-	-	0,4
	Чай листовой	1													
	сахар-песок	20													

	Хлеб ржаной	40\60		3,3	0,5	20,1	95	**Пятый день(пятница)**	-	-	19	78	24,5	1,3	
	Хлеб пшеничный	30\60		3,1	0,2	20,1	94,7	0,1 ОБЕД	-	-	0.5	9,2	33,6	13,2	0,8
5.	Гуляш	200\250	204	3	2,14	2,24	29,8	13,71	166,60	-0,09	- 6,60	4,4	3.91	120,83	36 66,12 8 22,80 0,04
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			**12,29**	**7,44**	**101,14**	**489,25**	**0,31**	**8,25**	**4,4**	**5.9**	**70,4**	**214,25**	**72,7**	**8,35**
	курица	30\50													
	пшено	15													
	лук	10													
	морковь	10													
	соль	5													
	масло растительн.	10													
	Чай с сахаром	200	943	0,20	-	14,00	28,00	0,01	-	-	-	6,0	-	-	0,40
	чай листовой	1													
	Сахар- песок	20													
	Хлеб ржаной	40\60		3,3	0,5	20,1	95	0,1	-	-	-	19	78	24,5	1,3
	Хлеб пшеничный	30\60		3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	-	-	0.5	9,2	33,6	13,2	0,8
	Печенье вес.	40\60		3	3,9	29,8	166,8	-	-	4,4	3.9	11,6	36	8	0,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			**11,74**	**6,84**	**97,71**	**468,1**	**0,3**	**6,60**	**4,4**	**4.5**	**66,68**	**213,72**	**68,5**	**4,34**
							Шестой день(понедельник)								
							ОБЕД								
6.	Суп вермишелевый с рыбными консервами	200\250		8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15	0.4	45,30	176,53	47,35	1,26
	картофель	40													

	Сайра в масле	30													
	вермишель	15													
	лук	10													
	морковь	10													
	соль	5													
	масло растительн.	10													
	Чай с сахаром	200		0,20	-	14,00	28,00	-	-	-	-	**6,00**	-	-	**0,40**
	чай листов.	1													
	сахар-песок	20													
	Хлеб ржаной	40\60		3,3	0,5	20,1	95	0,1	-	-	-	19	78	24,5	1,3
	Хлеб пшеничный	30\60		3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	-	-	0.5	9,2	33,6	13,2	0,8
	печенье	40\60		3	3,9	29,8	166,8	-	-	4,4	3.9	11,6	36	8	0,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			**18,21**	**13**	**98.34**	**551.75**	**0,29**	**9,11**	**19,4**	**4.8**	**91.0**	**324.13**	**93.05**	**4,56**
Седьмой день(вторник)															
ОБЕД															
7.	Суп картофельный с бобовыми(горох) с курицей	200\250		5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	5.3	38,08	87,18	35,30	2,03
	картофель	40													
	курица	30\50													
	горох	25													
	лук	10													

	морковь	10													
	соль	5													
	масло растительн.	10													
	Чай с сахаром	200		0,20		14,00	28,00	-	-	-	-	**6,00**	-	-	**0,40**
	чай крупно-лист.	1													
	сахар-песок	20													
	Хлеб ржаной	40\60		3,3	0,5	20,1	95	0,1	-	-	-	19	78	24,5	1,3
	Хлеб пшеничный	30\60		3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	-	-	0.5	9,2	33,6	13,2	0,8
	Печенье вес.	40\60		3	3,9	29,8	166,8	-	-	4,4	3.9	11,6	36	8	0,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			**15,09**	**9,88**	**100,33**	**519,25**	**0,43**	**5,81**	**4,4**	**5.8**	**83,88**	**234,78**	**81**	**5,33**
Восьмой день(среда)															
ОБЕД															
8.	Щи из св. капусты с курицей	200\250	187	1,75	4,89	8,49	84,75	0,6	18,46	-	0.3	43,33	47,63	22,25	0,80
	картофель	40													
	курица	30\50													
	капуста	60													
	лук	10													
	морковь	10													
	соль	5													
	масло растительн.	10													
	Компот из с\фруктов	200	86	0,40	-	24,76	94,20	**0,1**	1,08	-	-	6,40	3,6	-	0,18

			8												
	Смесь сухофруктов	20													
	сахар-песок	20													
	Хлеб ржаной	40\60		3,3	0,5	20,1	95	0,1	-	-	-	19	78	24,5	1,3
	Хлеб пшеничный	30\60		3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	-	-	0.5	9,2	33,6	13,2	0,8
	Печенье	40\60		3	3,9	29,8	166,8	-	-	4,4	3.9	11,6	36	8	0,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			**11,55**	**9,49**	**103,25**	**535,45**	**0,36**	**19,54**	**4,4**	**4.7**	**89,53**	**198,83**	**67,95**	**3,88**
Девятый день(четверг)															
ОБЕД															
9.	Суп вермишелевый с курицей	200\250	208	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	0.4	24,60	66,65	27,00	1,09
	картофель	40													
	курица	30\50													
	вермишель	15													
	лук	10													
	морковь	10													
	соль	5													
	масло растительн.	10													
	Какао с молоком	200	959	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	-	122,0	90,00	14,00	0,56
	Молоко	200													
	Какао золотой ярлык	4													

	сахар-песок	20													
	Хлеб ржаной	40\60		3,3	0,5	20,1	95	0,1	-	-	-	19	78	24,5	1,3
	Хлеб пшеничный	30\60		3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	-	-	0.5	9,2	33,6	13,2	0,8
	Пряники вес.	40\60		4,8	2,8	77,7	350	0,08	-	-	3.9	9	41	-	0,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			**17,41**	**10,06**	**160,53**	**789,65**	**0,43**	**9,55**	**0,01**	**4.8**	**183,8**	**309,25**	**78,7**	**4,35**
Десятый день(пятница)															
ОБЕД															
10	Суп пшенный с курицей	200\250	204	2,14	2,24	13,71	83,60	0,09	6,60	-	0.1	20,88	66,12	22,80	1,04
	картофель	40													
	курица	30\50													
	пшено	15													
	лук	10													
	морковь	10													
	соль	5													
	Масло растительн.	10													
	Чай с сахаром	200		0,20	-	14,00	28,00	**0,01**	-	-	-	6,0	-	-	0,40
	чай крупно-лист.	1													
	сахар-песок	20													
	Хлеб ржаной	40\60		3,3	0,5	20,1	95	0,1	-	-	-	19	78	24,5	1,3

	Хлеб пшеничный	30\60		3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	-	-	0.5	9,2	33,6	13,2	0,8
	Печенье	40\60		1	8,8	18,8	154,2	-	-	-	3.9	2,2	8,9	0,5	0,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			**9.74**	**11.74**	**86.71**	**455.5**	**0,3**	**6,6**	**-**	**4.5**	**57.28**	**186.62**	**61**	**3.7**