

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 (завтрак)

№	Наименование блюда	Масса порций	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (VU)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1-й день Понедельник															
завтрак															
	Фрукт свежий	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Молочная геркулесовая каша с маслом	150	94	5,5	6,6	15,2	133,2	0,2	0,7	31,7	3,4	159,4	149,2	32,1	0,6

молоко	100														
масло сливочн.	10														
геркулес	35														
сахар	10														
Сыр российский (порциями)	15	15	3.48	4.425	-	54	0.00075	0.105	0.039	0.075	13.2	75	5.25	0.15	
Чай с сахаром	200		0.07	0.02	15	60	-	0.03	-	-	11.1	2.8	1.4	0,28	
чай	1														
Сахар песок	20														
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,6	0,04	-	0,5	-	8,76	33,14	12,58	0,42	
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-	
Печенье	40		3	3.9	29.8	166.8	-	-	4.4	3.9	11.6	36	8	0.8	
Итого			19.79	16.43	121.9	693.62	0.27	10.84	36.74	7.58	223.74	307.14	68.33	4.45	

Второй день (вторник)

Фрукт свежий	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
Творог с наполнителем мягкий	100		7.68	0.04	10	97.84	-	-	-	-	-	-	-	-

морковь	10														
окорочёк куриный	90														
соль	3														
масло раст.	10														
Салат из кр свеклы с луком	60	33	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	5.70	-	-	21.09	24.58	12.54	0.80	
свекла	50														
лук	10														
соль	3														
масло раст	10														
Кисель концентрата	200		0,1	-	92.2	110,4	0,04	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	
Кисель концентр.	20														
Сахар песок	20														
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,13	12,58	0,42	
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	--	-	
Вафли	40		1	8.8	18.8	154.2	-	-	-	4.7	2.2	8.9	0.5	0.2	
Итого			25.53	24.13	177.9 2	754.71	0.15	17.1	15.004	5.9	87.10	193.46	51.22	5.17	
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)															

Фрукт свежий	100		0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	-	0.2	16	11	9	2.2	
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	71	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
помидоры	60														
Плов из курицы	120 /50	ТК	14.83	9.16	31.27	267.17	0,09	5.27	0.01 7	0.43	40.55	153.40	48.18	1.73	
рис	50														
лук	10														
морковь	10														
соль	3														
масло раст.	10														
курица	50														
Чай с лимоном	200 /7		0.13	0.02	15.2	62	-	2.83	-	0.01	14.2	4.4	2.4	0.36	
Чай крупнолистовой	1														
Сахар песок	20														
лимон	7														
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	

Бефстроганов из филе куриного	80/30	ТК	9.2	17.07	7.17	176	0.04	0.73	0.03	1.14	32.82	82.83	17.16	1.14
курица (филе)	30													
лук	10													
сметана	10													
морковь	10													
соль	3													
масло раст	10													
мука	5													
томат. паста	5													
Каша гречневая	150	302	8.6	6.09	38.64	243.75	0.21	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
гречка	50													
соль	3													
Кисель концентрата	200	ТК	0.1	-	29.2	110.4	0.004	1.4	0.004	-	9.8	8.6	1.6	0.2
кисель	20													
Сахар песок	20													
Печенье	40		3	3.9	29.8	166.8	-	-	4.4	3.9	11.6	36	8	0.8
Хлеб пшеничный	38		3	0.38	18.4	89.06	0.04	-	-	0.5	8.76	33.14	12.58	0.42

Хлеб ржаной витаминный	63		4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	
Итого			36.71	30.13	170.79	1063.11	0.307	12.39	4.43	11.18	92.78	381.48	184.22	7.4
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (четверг)														
Салат из кр. свеклы с луком	60	33	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	5.7	-	-	21.09	24.58	12.54	0.80
свекла кр.	50													
лук	10													
соль	3													
масло раст.	5													
Окорочек кур.тушеный	100	637	15.83	10.20	-	154.69	0.03	-	15.0	0.5	29.25	107.25	15.0	1.35
лук	10													
морковь	10													
соль	3													
окорочёк куриный	90													
масло раст.	10													
Рис отварной	150	316	3.9	4.6	40.7	218.7	-	-	19.8	-	9.5	77.3	26.6	0.5

	соль	2													
	Биточек куриный	80	294	13.89	9.71	12.93	228.8	0,16	0.72	0.083	54.83	50.22	67	17.76	2.92
	масло растит	10													
	фарш куриный	80													
	соль	3													
	лук	10													
	Макароньы отварные с маслом сливочным	150/10	ТК	5.6	11.77	26.57	234.45	0.06	-	-	0.97	4.86	37.17	21.12	1.11
	макароньы	50													
	соль	2													
	Кофейный напиток с молоком	200	379	3.17	2.68	15.95	100.6	0.22	1.3	0.02	-	125.78	90	14	0.13
	кофейный - порошок	4													
	Молоко3,2%	200													
	Сахар песок	20													
	Хлеб пшеничный	38		3	0.38	18.4	89.06	0.04	-	-	0.5	8.76	33.14	12.58	0.42
	Хлеб ржаной витаминный	63		4.34	0.7	33.7	143.2	-	-	-	-	-	-	-	-
	Печенье	40		3	3.9	29.8	166.8	-	-	4.4	3.9	11.6	36	8	0.8

	Итого			36.67	33.57	152.27	1077.15	0.49	12.28	4.503	65.23	216.2	280.29	82.51	5.66
	Среднее за завтрак			26.16	26.75	133.59	834.79	0.31	38.87	0.09	11.39	155.76	321.66	106.22	6.16