

Утверждаю:

Директор



О.В. Худякова

2023-2024гг

**Примерное меню рационального питания учащихся, с 11 лет и старше для детей
с ограниченными возможностями здоровья
для МБОУ Кардаилловская СОШ Илекского района,
на осенне – зимний период 2023- 2024 учебного года.**

День понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: Весенне- летний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День № п – ры	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1 день	завтрак													
	Йогурт	1шт	5,13	1,88	7,38	106,00	0,04	0,75	12,50	0,00	155,00	18,75	118,75	0,13
№ 309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	28,50	186,50	0,05	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75
№ 587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№ 294	Биточки из мяса птицы	90	15,59	15,07	14,64	257,40	0,18	8,01	48,42	8,01	53,79	19,98	72,00	3,25
№ 692	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,48	0,00	0,00	125,78	14,00	90,00	0,13
№ 6987-86 ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
№ 6983-86 ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			32,16	29,02	98,13	793,50								
	Завтрак 2													
№ 406	Пряник	50	1,00	0,63	11,33	117,75	0,03	0,01	0,01	0,01	5,65	0,01	26,27	0,35
№ 378	Чай с сахаром и молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,40	0,02	0,02	122,80	13,60	87,60	87,60
			3,79	3,18	24,60	205,00								
	Итого за день:		35,95	32,20	122,73	998,50								

День вторник
 Неделя: первая
 Сезон: Весенне - летний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День № п – ры	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
2 день	завтрак													
27	Салат из помидор	80	1,10	6,08	3,75	74,10	0,06	57,45	0,00	0,00	22,71	15,63	22,29	0,78
199	Гороховое пюре	150	12,98	6,52	33,35	242,85	0,46	0,00	28,56	4,02	90,20	58,75	202,92	4,46
288	Курица отварная	80	17,33	10,66	0,00	165,33	0,03	0,00	18,65	0,14	34,86	18,45	138,60	1,40
587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,01	0,60	0,00	0,58	32,32	17,56	21,90	0,48
987-86 ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
983-86 ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			37,13	26,27	94,99	751,36								
	Завтрак 2													
	Кекс	50	1,00	0,63	11,33	117,75	0,03	0,01	0,01	0,01	5,63	0,01	26,27	0,35
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
			2,16	0,93	58,59	314,13								
	Итого за день		39,29	27,20	153,58	1065,49								

День среда
 Неделя: первая
 Сезон: Весенне - летний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ п-ры	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe
3 день завтрак														
38	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
25	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150,00	0,15	20,60	28,57	0,15	19,51	29,02	79,70	1,17
29	Рыба запеченная с овощами	80	8,05	9,56	25,40	174,20	0,52	8,56	0,06	4,56	39,60	48,90	159,60	2,58
89	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
87-86 ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
83-86 ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			15,97	16,38	101,44	575,48								
Завтрак 2														
06	Печенье	50	2,88	1,17	27,78	133,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,70	0,00	0,00	0,68
76	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
			2,95	1,19	42,78	193,00								
	Итого за день		18,92	17,57	144,22	768,44								

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: Весенне - летний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ п-ры	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
4 день	завтрак													
	Печенье	50	1,00	0,63	11,33	117,75	0,03	0,01	0,01	0,01	5,63	0,01	26,27	0,35
302	Гречка отварная	180	10,68	4,92	47,80	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	168,01	252,00	6,01
587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
278	Тефтели из мяса птицы	90	5,24	4,27	2,43	92,88	0,00	0,60	0,00	0,00	5,01	2,30	10,27	0,15
386	Варенец	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	1,60	248,00	28,00	184,00	0,20
987-86 ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
983-86 ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			27,66	17,79	100,22	745,14								
	Завтрак 2													
21	Сдоба	50	1,00	0,63	11,33	117,75	0,03	0,01	0,01	0,01	5,63	0,01	26,27	0,35
378	Чай с сахаром и молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,04	0,02	0,02	122,80	13,60	87,60	87,60
			3,79	3,18	24,60	205,00								
	Итого за день		31,45	20,97	124,82	950,14								

День пятница
 Неделя: первая
 Сезон :Весенне - летний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ п-ры	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
5 день	завтрак													
7	Сыр порциями	30	7,54	7,54	8,30	102,80	0,00	0,50	0,10	0,90	312,00	15,00	162,00	0,36
74	Каша молочная рисовая	150	4,08	7,39	36,08	227,72	0,03	0,65	37,35	1,15	89,29	24,85	107,34	0,42
09	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00
4	Масло порционно	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	3,00	0,00	2,40	0,00
92	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,02	0,48	0,00	0,00	125,78	14,00	90,00	0,13
87-86 ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
83-86 ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			21,84	28,90	88,20	668,68								
	Завтрак 2													
	Пряник	60	4,00	3,10	27,00	168,20	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,00	32,90	0,40
77	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
			4,13	3,12	42,20	230,20								
	Итого за день		21,84	28,90	88,20	668,68								

День вторник
 Неделя: вторая
 Сезон :Весенне- летний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

День. № п – ры	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
6 день	завтрак													
05	Макароны отварные с овощами	150	10,12	14,60	23,60	188,40	0,00	3,70	0,00	0,00	244,30	16,10	31,10	0,80
80	Фрикадельки из говядины	90	7,76	10,39	9,49	164,70	0,03	0,12	16,58	3,39	31,23	12,13	76,67	4,70
7	Сыр порциями	30	7,54	7,54	8,30	102,80	0,00	0,50	0,10	0,90	312,00	15,00	162,00	0,36
89	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
87-86 ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
83-86 ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			30,06	33,30	87,65	662,78								
	Завтрак 2													
06	Пряник	60	3,48	2,52	21,42	120,30	0,06	4,44	3,42	0,78	19,80	8,34	33,00	0,60
78	Чай с сахаром и молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,40	0,02	0,02	122,80	13,60	87,60	87,60
			6,26	5,07	34,69	207,55								
	Итого за день		36,33	38,37	122,34	870,33								

День понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Весенне - летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ п-ры	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe
	7 день завтрак													
8	Пряник	80	6,32	4,64	14,08	123,04	0,08	0,00	0,08	0,48	51,80	32,24	140,08	1,76
43	Овощное рагу	180	3,02	18,83	34,20	243,40	0,09	21,44	78,84	1,26	63,69	27,86	77,13	1,02
88	Курица отварная	80	17,33	10,66	0,00	165,33	0,03	0,00	18,65	0,14	34,86	18,45	138,60	1,40
82	Какао с молоком	200	4,08	3,54	20,90	118,60	0,06	1,60	24,40	0,00	152,20	21,34	124,60	0,48
87-86 ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
83-86 ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			34,39	38,24	95,24	770,65								
	Завтрак 2													
	Кекс	35	0,95	0,59	17,64	74,70	0,02	0,02	0,02	0,02	5,25	0,02	24,50	0,34
77	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
			1,08	0,61	32,84	136,70								
	Итого за день		35,47	38,85	128,08	907,35								

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: Весенне - летний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ п-ры	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
8 день	завтрак													
	Салат витаминный	100	1,00	0,63	11,33	117,75	0,03	0,01	0,01	0,01	5,63	0,01	26,27	0,35
02	Гречка отварная	180	10,68	4,92	47,80	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	168,01	252,00	6,01
87	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
78	Тефтели из мяса птицы	90	5,24	4,27	2,43	92,88	0,00	0,60	0,00	0,00	5,01	2,30	10,27	0,15
86	Варенец	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	1,60	248,00	28,00	184,00	0,20
87-86 ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
83-86 ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			27,66	17,79	100,22	745,14								
	Завтрак 2													
	Печенье	50	1,00	0,63	11,33	117,75	0,03	0,01	0,01	0,01	5,63	0,01	26,27	0,35
78	Чай с сахаром и молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,04	0,02	0,02	122,80	13,60	87,60	87,60
			3,79	3,18	24,60	205,00								
	Итого за день		27,66	20,97	124,82	950,14								

День четверг

Неделя: вторая

Сезон: Весенне - летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe
9 день завтрак														
38	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
91	Плов из мяса птицы	250	25,42	15,7	53,6	389,5	0,13	7,55	0,17	0,00	58,05	67,68	219,60	2,47
99	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
87-86 ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
83-86 ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			29,75	20,45	114,74	740,98								
Завтрак 2														
21	Сдоба обыкновенная	60	4,00	3,10	27,00	168,20	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,00	32,90	0,40
77	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
			5,13	3,12	42,20	230,20								
	Итого за день		34,88	23,57	156,94	1021,18								

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: Весенне - летний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

день № п - ры	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
10 день	завтрак													
	Йогурт	1шт	5,13	1,88	7,38	106,00	0,04	0,75	12,50	0,00	155,00	18,75	118,75	0,13
09	Картофельное пюре	150	12,98	6,52	33,35	242,85	0,46	0,00	28,56	4,02	90,20	58,75	202,92	4,46
07	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
09	Фрикаделька из говядины	90	8,05	9,56	25,40	174,20	0,52	8,56	0,06	4,56	39,60	48,90	159,60	2,58
08	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,01	0,60	0,00	0,58	32,32	17,56	21,90	0,48
17-86 ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,52	0,35	16,18	74,30	0,07	0,00	0,00	0,35	8,20	11,70	29,90	0,68
11-86 ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
			29,07	15,68	101,05	710,81								
	Завтрак 2													
	Кекс	50	1,00	0,63	11,33	117,75	0,03	0,01	0,01	0,01	5,63	0,01	26,27	0,35
09	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
			2,16	0,93	58,59	314,13								
	Итого за день		31,23	16,61	159,64	1024,94								