



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ «Чернопятковская ООШ»

И.Г. Сидоренко

Приказ от 12.07.2023 № 140-о

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И
ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
МБОУ «Чернопятковская ООШ»
2 НЕДЕЛЯ**

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		(мг)				А	В-каротины	В1	С
							Са	Mg	P	Fe				
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
302	Каша молочная манная	200	9,84	3,95	48	287	292,8	44,06	105,2	1,45			0,017	
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,005	12,35	56	16,2	6	8,3	0,75		0,01	0,002	2
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	ИТОГО		17,32	13,155	67,05	565	344,1	81,9	88,65	4,28	8,559	6,548	0,159	2
Обед														
111	Борщ «Сибирский» со сметаной	200/5	3,74	4,08	13,61	115	47,4	32,68	114,36	1,25	0,0096	0,72	0,08	7,87
301	Птица тушеная в соусе	100	13,9	15,5	13,8	205	19,5	17,94	100,38	0,91	16,88	67,5	0,05	0,34
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
	Огурец консервированный	60	0,13	0,018	0,34	8	3,44	2,52	5,4	0,09		3,6	0,0005	0,126
700	Напиток из ягод	180	0,9		16,38	68	12,6	7,2	12,6	0,54		23,4	0,018	3,6
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	ИТОГО		30,87	29,698	133,03	788	128,84	110,14	345,68	5,75	61,39	119,72	0,3485	11,936
Полдник														
410	Ватрушка с творогом	55	6,45	1,91	22,22	132	35,93	8,8	61,6	0,44	16,87	5,87	0,044	
385	Молоко кипяченое	180	5,202	5,904	8,9	110	216	25,2	162	0,18	36	18	0,072	2,34
	ИТОГО		11,652	7,814	31,12	242	251,93	34	223,6	0,62	52,87	23,87	0,116	2,34

ДЕНЬ: Вторник
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ реце п	Наименование продукта	Ма с-са пор - ции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В- каро тин	B1	C
завтрак														
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
259	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	8,56	10,6	29,4	301	76	34	130	1		60	0,14	5,4
378	Чай с сахаром и молоком	180	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,05	0,045	9	4,5		0,58
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	Итого		18,77	15,29	100,03	570	235,9	48,5	288,5	4,07	17,52	71,014	0,283	6,004
Обед														
215	Суп картофельный с сайрой	200	1,6	3,9	11,4	88	30	30	86	1,2		0,72	0,14	4,8
451	Котлеты из говядины с соусом	100	15,54	10,12	34,59	138	11,3	14,1	74,5	0,62		144	0,36	0,16
510	Каша гречневая вязкая смаслом сливочным	180	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
78	Икра морковная	60	0,348	1,02	1,76	36	5,85	2,7	8,85	0,99		45	0,045	
640	Кисель из ягод	180	0,054	5,4	0,72	97	3,6	0,9	3,6	0,09				1,62
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	ИТОГО		29,442	28,44	128,82	686	88,25	108,2	363,89	7,51	8,5	200,72	0,855	6,58
Полдник														

НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецеп	Наименование продукта	Мас-са порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
302	Каша молочная пшенная	200	8,95	4,15	37,69	235	28,2	44,06	115,7	1,45			0,17	
638	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9		27,9	112	28,8	19,8	27	2,16		3	0,002	5
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	Итого		17,1	13,35	120,37	569	92,1	95,7	223,0	5,69	8,559	9,538	0,312	5
Обед														
132	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,41	4,08	14,18	107	26	26,4	163,6	0,92		0,64	0,08	6
297	Фрикадельки куриные	100	16	14,5	33,17	401	30,01	28	112	2,19	0,041	0,041	0,099	0,8
534	Капуста свежая тушеная	150	3	4,95	14,4	113	87	30	60	1,2		0,33	0,03	25,65
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	ИТОГО		28,69	24,48	128,65	820	191,31	121,6	421,24	7,09	8,541	7,511	0,349	32,45
Полдник														
738	Пирожки печеные с рыбой и рисом	60	7,1	4,5	22,5	159	19,75	23,25	100,25	1,65	13	7	0,138	
699	Напиток фруктовый	180	0,18		21,78	84	4,59	1,755	3,105	0,041		0,0068	0,0054	8,1

НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецеп	Наименование продукта	Мас-са порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
завтрак														
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
173	Каша молочная «Геркулес»	200	12,1	7,02	35	204	39,9	60,9	147	1,68			0,147	
13008	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,95	118	0,12	0	4,00	0	19,80	27,40	70,00	1,30
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	Итого		28,51	22,33	145,85	561	160,32	102,1	276,6	5,42	28,32	33,9	70,29	1,324
Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем с томатом со сметаной	200/5	1,97	4,68	7,62	80	41,7	18,54	75,58	0,68	0,004	0,61	0,052	17,29
369	Палочки рыбные	100	12,24	8,59	7	206	26,4	21,6	116	0,56	0,007		0,8	
512	Рис, припущенный с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	221	22,5	15	51	0,6			0,03	
	Салат из морской капусты	60	0,4	1,6	1,2	72		4,8	12,4	6,6	1,92	0,018		0,005
342	Компот из ягод с витамином С	180	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	ИТОГО		27,21	24,97	134,62	816	133,5	95,34	340,62	10,64	10,431	7,128	1,022	23,655
Полдник														

НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецеп	Наименование продукта	Мас-са порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	B1	C
завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
302	Каша молочная пшеничная	200	9,55	4,15	40,92	255	28,2	44,06	115,7	1,45			0,17	
342	Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	Итого		16,89	13,35	118,11	565	72,3	79,5	203,2	3,67	8,559	6,538	0,31	5,72
Обед														
108	Суп картофельный с клецками	200	4,16	5,02	23,2	140	10,4	9,6	64	0,32		880	0,112	6,56
436	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	230	16,47	21,27	34,86	387	44,18	45,044	197,57	4,08		313,17	0,16	6,32
523	Овощи отварные	60	0,35	0,026	1,84	24	7,2	10,13	14,67	0,19		0,57	0,02	1,33
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,35	24,5	97	9,9	6,8	0,44	0,06	8,5	4,5	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	30,2	50	24,0	25	78	2	0	2	0,09	0
	ИТОГО		28,26	27,266	126,8	750	110,08	101,97	361,8	7,37	8,5	1200,2	0,432	14,21
Полдник														
УОП 358-П	Калачи творожные	55	5,5	2,64	28,27	159	21,45	0,82	56,1	0,61			0,066	
378	Чай с сахаром и молоком	180	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,05	0,045	9	4,5		0,58
	ИТОГО		6,76	4,04	44,2	241	75,45	7,12	96,15	0,655	9	4,5	0,066	0,58

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ "ЧЕРНОПЯТОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
 ШКОЛА"**, Сидоренко Ирина Григорьевна, Исполняющий обязанности директора

05.09.23 22:53
 (MSK)

Сертификат 95E8EC4C56AD08A3D9750A92460B0151