

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ «Чернопятовская ООШ»

М.Г. Сидоренко

Приказ от 12.07.2023 № 140-о



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

ДЕНЬ: Понедельник  
 НЕДЕЛЯ: Первая  
 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
<b>завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,06	0,038		
174	Каша молочная рисовая	200	9,82	3,95	43,02	307	292,8	44,06	105,2	1,46			0,017	
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,186	0,006	12,38	56	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4
	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
	<b>Итого</b>		<b>20,66</b>	<b>13,16</b>	<b>110,18</b>	<b>585</b>	<b>344,08</b>	<b>82,02</b>	<b>194,06</b>	<b>4,28</b>	<b>8,56</b>	<b>6,54</b>	<b>0,181</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>														
139	Суп картофельный с горохом	200	5,12	4,36	16,52	126	37,2	30	111,6	1,72		0,66	0,192	4,96
491	Чахохбили	100	6	6,08	5,12	172	15,6	14,34	80,32	0,73	1,35	54	0,04	0,27
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
523	Овощи отварные	60	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,1	14,67	0,19		0,187	0,02	1,33
342	Компот из ягод с витамином С	180	0,4		19,9	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

ДЕНЬ: Вторник  
 НЕДЕЛЯ: Первая  
 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		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	C
<b>завтрак</b>														
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
302	Каша пшениная вязкая на молоке с маслом сливочным	180	5,1	9,15	34,2	180	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
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	117	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
	<b>Итого</b>		<b>14,23</b>	<b>12,44</b>	<b>101,1</b>	<b>430</b>	<b>132,3</b>	<b>59,2</b>	<b>160,1</b>	<b>4,64</b>	<b>44,52</b>	<b>24,51</b>	<b>0,203</b>	<b>0,024</b>
<b>Обед</b>														
215	Суп из овощей со сметаной	200/5	3,21	4,76	10,7	102	43,6	23,2	108,4	1,04		0,312	0,08	10,52
260	Гуляш из говядины	100	10	9,76	3,12	205	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88
512	Рис, припущенный с маслом сливочным	180	5,1	9,15	34,2	221	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
	Огурцы консервированные	60	0,16	0,024	0,45	12	3,06	2,5	5,2	0,09		3,6	0,005	1,35
699	Напиток фруктовый	180	0,18		21,78	84	4,59	1,755	3,105	0,041		0,0068	0,0054	8,1

ДЕНЬ: Среда  
 НЕДЕЛЯ: Первая  
 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
<b>завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
510	Каша манная на молоке с маслом сливочным	150	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
378	Чай с сахаром	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
	<b>Итого</b>		<b>13,31</b>	<b>17,65</b>	<b>96,36</b>	<b>409</b>	<b>120,6</b>	<b>69,60</b>	<b>232,9</b>	<b>4,68</b>	<b>17,56</b>	<b>11,04</b>	<b>0,26</b>	<b>0,58</b>
<b>Обед</b>														
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
451	Шницели из говядины с соусом	1000	16,3	12,93	4,91	234	8,27	16	7,77	0,72		216	0,48	0,42
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,2	8,03	21,64	179	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
534	Капуста свежая тушеная	150	3	4,95	14,4	113	87	30	60	1,2		0,33	0,03	25,65
342	Компот из ягод с витамином С	180	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72

ДЕНЬ: Четверг  
 НЕДЕЛЯ: Первая  
 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
<b>завтрак</b>														
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	304	39,9	60,9	147	1,68			0,147	
700	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
	<b>Итого</b>		<b>21,14</b>	<b>10,31</b>	<b>112,11</b>	<b>579</b>	<b>154,8</b>	<b>100,3</b>	<b>272,6</b>	<b>4,84</b>	<b>8,519</b>	<b>6,514</b>	<b>0,29</b>	<b>5,744</b>
<b>Обед</b>														
110	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,93	4,64	10,3	90	33,2	23,36	76,4	1		0,4	0,048	5,48
517	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,48	4,32	4,48	252	400	27,6	200,4	0,72	20,4	360	0,13	
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
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



ДЕНЬ: Пятница  
 НЕДЕЛЯ: Первая  
 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
<b>завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
541	Рагу из овощей	200	9,8	11,3	36,8	233	76	54	130	1,6		442,178	0,12	16
692	Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	117	33,3		45				0,018	0,36
	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
	<b>Итого</b>		<b>18,31</b>	<b>22,3</b>	<b>111,74</b>	<b>572</b>	<b>144,4</b>	<b>85,84</b>	<b>255,3</b>	<b>3,68</b>	<b>8,559</b>	<b>448,72</b>	<b>0,278</b>	<b>16,36</b>
<b>Обед</b>														
113	Суп лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	126	26,8	24,48	136,8	0,88		0,67	0,084	6,6
469	Фрикадельки мясные с соусом	100	12,95	10,35	3,05	247	22,47	17,75	98	0,822	11,43	70,96	0,06	
510	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
523	Овощи отварные	60	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,13	14,67	0,19		0,57	0,02	1,33
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

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