

Утверждаю

Директор МБОУ «Крючковская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.В.Митрофанова

«25» августа 2021г.

Единое примерное меню на 10 дней (2-х разовое) для обучающихся 1-4 классов

образовательных организаций Беляевского района с ограниченными возможностями здоровья

в 2021-2022 учебном году

Сезон осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич  еская  ценность  (ккал) | Витамины (мг)  (А – мкг рет.экв) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | №  Реце  птуры |
| Б | Ж | У |
| В1 | А | С | Na | | | | Fe | Ca | | K | Mg |
| Неделя 1  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  |  | |  |  |  |
| Завтрак | Сыр твердый | 15 | 3,5 | 4,4 |  | 53,7 | 0.01 | 39 | 0.1 | 122 | | | | 0,2 | 132 | | 13 | 5 | 54-1з-2020 |
| Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 12,8 | 34,2 | 285,8 | 0,21 | 52,4 | 0,52 | 346 | | | | 1,9 | 138 | | 273 | 63 | 54-9к-2020 |
| Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0,2 |  | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,3 | 0,05 | 0,7 | | | | 0,7 | 4,5 | | 20,8 | 3,8 | 54-2гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 37,5 | 1,43 | 0,15 | 9,23 | 44 | 0,015 | 0 | 0 |  | | | | 0,33 | 5,06 | |  | 7,28 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 |  | | | | 0,65 | 5,83 | |  | 7,58 | 110 |
| Плоды или ягоды (Яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 15,6 | 67,5 | 0,03 |  | 10,7 |  | | | | 2,4 | 17 | |  |  | 89 |
| Итого завтрак |  | **622,5** | **15,43** | **18,15** | **70,78** | **507,97** | **0,295** | **91,7** | **11,37** | **468,7** | | | | **6,18** | **302,39** | | **306,8** | **86,66** |  |
| 2 Завтрак | Сок фруктовый | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **92** |  |  | **4** |  | | | |  |  | |  |  | 159 |
| Итого 1 день |  | **822,5** | **16,43** | **18,35** | **90,98** | **599,97** | **0,295** | **91,7** | **15,37** | **468,7** | | | | **6,18** | **302,39** | | **306,8** | **86,66** |  |
| Неделя 1  День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  |  | |  |  |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 0 | 65,3 | 0 | 1 | | 0 | | | 1 | | 2 | 0 | 54-19з-2020 |
| Капуста тушенная с мясом | 200 | 2,1 | 22,8 | 13,2 | 347,1 | 0,08 | 115,3 | 28,9 | 741 | | 3,7 | | | 83 | | 741 | 48 | 54-10м-2020 |
| Кофейный напиток | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 | 0,03 | 13,29 | 0,52 | 38,5 | | 1,1 | | | 111 | | 184 | 30,7 | 54-23гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 37,5 | 1,43 | 0,15 | 9,23 | 44 | 0,015 | 0 | 0 |  | | 0,33 | | | 5,06 | |  | 7,28 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 |  | | 0,65 | | | 5,83 | |  | 7,58 | 110 |
| Плоды или ягоды (апельсин) | 200 | 1,8 | 0,28 | 5,14 | 70 | 4,29 |  | 57,14 |  | | 0,34 | | | 34,29 | |  |  | 89 |
| Итого за завтрак |  | **667,5** | **30,23** | **35,13** | **54,12** | **657,27** | **1,445** | **193,89** | **86,59** | **780,5** | | **6,12** | | | **240,18** | | **927** | **93,56** |  |
| 2 Завтрак | Сок фруктовый | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **92** |  |  | **4** |  | |  | | |  | |  |  | 159 |
| Итого за 2 день |  | **867,5** | **31,23** | **35,33** | **74,32** | **749,27** | **1,445** | **193,89** | **90,59** | **780,5** | | **6,12** | | | **240,18** | | **927** | **93,56** |  |
| Неделя 1 День 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |  | |  |  |
| Завтрак | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,53 | 6,08 | 4,35 | 74,25 | 0,03 | 732,9 | 3,63 | 90 | | 0,68 | | | 13,5 | 123 | | 15,75 | 54-11з-2020 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6 | 19,7 | 145,8 | 0,12 | 32,1 | 10,2 | 161 | | 1 | | | 39 | 624 | | 28 | 54-11г-2020 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 90 | 12,34 | 6,69 | 5,66 | 132,4 | 0,08 | 284,4 | 2,46 | 104,1 | | 0,9 | | | 39,86 | 384,4 | | 11,57 | 54-11р-2020 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 |  | 19,8 | 81 | 0 | 15 | 0 | 0 | | 0,1 | | | 50 | 0 | | 2 | 54-1нх-2020 |
| Хлеб пшеничный | 37,5 | 1,43 | 0,15 | 9,23 | 44 | 0,015 | 0 | 0 |  | | 0,33 | | | 5,06 |  | | 7,28 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 |  | | 0,65 | | | 5,83 |  | | 7,58 | 110 |
| Плоды или ягоды (банан) | 200 | 2 | 0,14 | 34 | 118,6 | 0,05 |  | 11,98 |  | | 0,72 | | | 9,5 |  | |  | 89 |
| Итого за завтрак |  | **757,5** | **21** | **19,26** | **94,99** | **626,22** | **0,325** | **1064,4** | **28,27** | **355,1** | | **4,38** | | | **162,75** | **1131,4** | | **72,18** |  |
| 2 завтрак | Плоды или ягоды (Яблоко) | **150** | **0,6** | **0,6** | **15,6** | **67,5** | **0,03** |  | **10,7** |  | | **2,4** | | | **17** |  | |  | **89** |
| Итого за 3 день |  | **907,5** | **21,6** | **19,32** | **110,54** | **693,72** | **0,355** | **1064,4** | **38,97** | **355,1** | | **6,78** | | | **179,75** | **1131,4** | | **72,18** |  |
| Неделя 1  День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |  | |  |  |
| Завтрак | Бутерброд с повидлом | 50\13 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 |  | 0,02 |  | | 0,67 | | | 11,5 |  | |  | 2 |
| Запеканка из творога с морковью | 150 | 13,9 | 11,7 | 27,2 | 272,5 | 0,1 | 1189 | 2,12 | 183 | | 1,2 | | | 139 | 270 | | 50 | 54-2т-2020 |
| Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 0,04 | 17,25 | 0,68 | 49,9 | | | 1,1 | | 143 | 220 | | 34,3 | 54-21гн-2020 |
|  | Плоды или ягоды ( яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 15,6 | 67,5 | 0,03 |  | 10,7 |  | | | 2,4 | | 17 |  | |  | 89 |
| Итого за завтрак |  | **563** | **22,9** | **17,1** | **79,9** | **564,7** | **0,22** | **1206,25** | **13,52** | **232,9** | | | **5,37** | | **310,5** | **490** | | **84,3** |  |
| 2 Завтрак | Сок фруктовый с мякотью | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **92** |  |  | **4** |  | | |  | |  |  | |  | 159 |
| Итого за 4 день |  | **763** | **23,9** | **17,3** | **100,1** | **656,7** | **0,22** | **1206,25** | **17,52** | **232,9** | | | **5,37** | | **310,5** | **490** | | **84,3** |  |
| Неделя 1  День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | |  |  | |  |  |
| Завтрак | Салат из капусты с морковью | 60 | 0,98 | 6,1 | 5,85 | 81,5 | 0,015 | 91,13 | 17,3 | 63,8 | | | 0,3 | | 20,2 | 122,3 | | 7,5 | 54-8з-2020 |
| Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,4 | 5,9 | 30,5 | 192,9 | 0,04 | 29,4 | 0 | 115 | | | 0,8 | | 19 | 72 | | 17 | 54-5г-2020 |
| Гуляш из говядины | 90 | 15,19 | 15,19 | 3,49 | 212,5 | 0,03 | 28,8 | 1,27 | 109,1 | | | 2,3 | | 12,4 | 289,1 | | 21,4 | 54-2м-2020 |
| Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0,2 |  | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,3 | 0,05 | 0,7 | | | 0,7 | | 4,5 | 20,8 | | 3,8 | 54-2гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 37,5 | 1,43 | 0,15 | 9,23 | 44 | 0,015 | 0 | 0 |  | | | 0,33 | | 5,06 |  | | 7,28 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 |  | | | 0,65 | | 5,83 |  | | 7,58 | 110 |
| Плоды или ягоды (апельсин) | 200 | 1,8 | 0,28 | 5,14 | 70 | 4,29 |  | 57,14 |  | | | 0,34 | | 34,29 |  | | 4,29 | 89 |
| Итого за завтрак |  | **757,5** | **23,3** | **27,54** | **60,82** | **587,87** | **4,42** | **149,63** | **75,76** | **288,6** | | | **5,42** | | **101,28** | **504,2** | | **68,85** |  |
| 2 завтрак | Йогурт | **100** | **3,4** | **2,5** | **5,5** | **58,1** |  |  |  |  | | |  | |  |  | |  | **Пром** |
| Итого за 5 день |  | **857,5** | **26,7** | **30,04** | **66,32** | **645,97** | **4,42** | **149,63** | **75,76** | **288,6** | | | **5,42** | | **101,28** | **504,2** | | **68,85** |  |
| Неделя 2  День 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | |  |  | |  |  |
| Завтрак | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0,75 | 5,33 | 4,05 | 67,13 | 0,015 | 72,9 | 2,26 | 201 | | | 0,45 | | 12 | 127,5 | | 9,75 | 54-16з-2020 |
| Макароны отварные с сыром | 150 | 7,9 | 7,2 | 28,6 | 210,6 | 0,05 | 38,3 | 0,04 | 241 | | | 0,8 | | 126 | 57 | | 11 | 54-3г-2020 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 |  | 19,8 | 81 | 0 | 15 | 0 | 0 | | | 0,1 | | 50 | 0 | | 2 | 54-1нх-2020 |
| Хлеб пшеничный | 37,5 | 1,43 | 0,15 | 9,23 | 44 | 0,015 | 0 | 0 |  | | | 0,33 | | 5,06 |  | | 7,28 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 |  | | | 0,65 | | 5,83 |  | | 7,58 | 110 |
| Плоды или ягоды (банан) | 200 | 2 | 0,14 | 34 | 118,6 | 0,05 |  | 11,98 |  | | | 0,72 | | 9,5 |  | |  | 89 |
| Итого за завтрак |  | **617,5** | **13,18** | **12,99** | **75,43** | **507,55** | **0,19** | **126,2** | **14,28** | **442** | | | **3,05** | | **208,39** | **184,5** | | **37,61** |  |
| 2 Завтрак | Сок фруктовый | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **92** |  |  | **4** |  | | |  | |  |  | |  | 159 |
| Итого за 6 день |  | **817,5** | **14,18** | **13,19** | **95,6** | **599,55** | **0,19** | **126,2** | **18,28** | **442** | | | **3,05** | | **208,39** | **184,5** | | **37,61** |  |
| Неделя 2  День 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | |  |  | |  |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 0 | 65,3 | 0 | 1 | | | 0 | | 1 | 2 | | 0 | 54-19з-2020 |
| Каша молочная «Дружба» | 150 | 3,75 | 5,18 | 17,9 | 133,5 | 0,07 | 33,25 | 0,53 | 335 | | | 0,5 | | 115 | 156 | | 27 | 54-16к-2020 |
| Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0,2 |  | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,3 | 0,05 | 0,7 | | | 0,7 | | 4,5 | 20,8 | | 3,8 | 54-2гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 37,5 | 1,43 | 0,15 | 9,23 | 44 | 0,015 | 0 | 0 |  | | | 0,33 | | 5,06 |  | | 7,28 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 |  | | | 0,65 | | 5,83 |  | | 7,58 | 110 |
| Плоды или ягоды (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 15,6 | 67,5 | 0,03 |  | 10,7 |  | | | 2,4 | | 17 |  | |  | 89 |
| Итого за завтрак |  | **567,5** | **7,18** | **14,33** | **54,58** | **376,77** | **0,145** | **98,85** | **11,28** | **336,7** | | | **4,58** | | **148,39** | **178,8** | | **45,66** |  |
| 2 Завтрак | Сок фруктовый | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **92** |  |  | **4** |  | | |  | |  |  | |  | 159 |
| Итого за 7 день |  | **767,5** | **8,18** | **14,33** | **74,78** | **468,77** | **0,145** | **98,85** | **15,28** | **336,7** | | | **4,58** | | **148,39** | **178,8** | | **45,66** |  |
| Неделя 2  День 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | |  |  | |  |  |
| Завтрак | Горошек консервированный | 60 | 1,8 | 0,15 | 3,6 | 22,2 | 1,5 | 0,75 | 1,16 | 183 | | | 0,2 | | 22,2 | 67,8 | | 6,75 | 54-20з-2020 |
| Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 19,2 | 3,2 | 237 | 0,07 | 196,7 | 0,3 | 264 | | | 2,1 | | 108 | 179 | | 17 | 54-1о-2020 |
| Кофейный напиток | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 | 0,03 | 13,29 | 0,52 | 38,5 | | | 1,1 | | 111 | 184 | | 30,7 | 54-23гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 37,5 | 1,43 | 0,15 | 9,23 | 44 | 0,015 | 0 | 0 |  | | | 0,33 | | 5,06 |  | | 7,28 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 |  | | | 0,65 | | 5,83 |  | | 7,58 | 110 |
| Плоды или ягоды (апельсин) | 200 | 1,8 | 0,28 | 5,14 | 70 | 4,29 |  | 57,14 |  | | | 0,34 | | 34,29 |  | | 4,29 | 89 |
| Итого за завтрак |  | **667,5** | **22,63** | **23,48** | **37,62** | **494,57** | **5,94** | **210,74** | **59,12** | **485,5** | **4,38** | | | | **286,38** | **430,8** | | **73,6** |  |
| 2 завтрак | Плоды или ягоды (Яблоко) | **150** | **0,6** | **0,6** | **15,6** | **67,5** | **0,03** |  | **10,7** |  | **2,4** | | | | **17** |  | |  | **89** |
| Итого за 8 день |  | **817,5** | **23,23** | **24,08** | **77,3** | **562,07** | **5,97** | **210,74** | **69,82** | **485,5** | **6,78** | | | | **303,38** | **430,8** | | **73,6** |  |
| Неделя 2  День 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  |  | |  |  |
| Завтрак | Салат из капусты с морковью | 60 | 0,98 | 6,1 | 5,85 | 81,5 | 0,015 | 91,13 | 17,3 | 63,8 | 0,3 | | | | 20,2 | 122,3 | | 7,5 | 54-8з-2020 |
| Плов с курицей | 200 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 | 0,08 | 147 | 2,36 | 291 | 2 | | | | 20 | 383 | | 108 | 54-12м-2020 |
| Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 0,04 | 17,25 | 0,68 | 49,9 | 1,1 | | | | 143 | 220 | | 34,3 | 54-21гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 37,5 | 1,43 | 0,15 | 9,23 | 44 | 0,015 | 0 | 0 |  | 0,33 | | | | 5,06 |  | | 7,28 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 |  | 0,65 | | | | 5,83 |  | | 7,58 | 110 |
| Плоды или ягоды (банан) | 200 | 2 | 0,14 | 34 | 118,6 | 0,05 |  | 11,98 |  | 0,72 | | | | 9,5 |  | |  | 89 |
| Итого за завтрак |  | **667,5** | **36,91** | **19,06** | **91,53** | **666,42** | **0,23** | **255,38** | **32,32** | **404,7** | **5,1** | | | | **203,59** | **725,3** | | **164,66** |  |
| 2 Завтрак | Сок фруктовый | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **92** |  |  | **4** |  |  | | | |  |  | |  | 159 |
| Итого за 9 день |  | **887,5** | **37,91** | **19,08** | **111,73** | **758,42** | **0,23** | **255,38** | **36,32** | **404,7** | **5,1** | | | | **203,59** | **725,3** | | **164,66** |  |
| Неделя 2  День 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  |  | |  |  |
| Завтрак | Кукуруза сладкая | 60 | 1,2 | 0,15 | 6,15 | 31,35 | 0,02 | 0,75 | 1,16 | 183 | 0,2 | | | | 22,2 | 67,8 | | 6,75 | 54-21з-2020 |
|  | Картофельное пюре | 75 | 1,55 | 3 | 9,85 | 72,9 | 0,06 | 16,05 | 5,1 | 80,5 | 0,5 | | | | 19,5 | 312 | | 14 | 54-11г-2020 |
|  | Капуста тушенная | 75 | 1,8 | 2,5 | 7,25 | 59,35 | 0,015 | 64,6 | 14,5 | 82 | 0,5 | | | | 36 | 215,5 | | 13,5 | 54-8г-2020 |
|  | Шницель куриный | 90 | 10,7 | 8,96 | 8,07 | 135 |  |  | 0,77 |  | 1,02 | | | | 60,42 |  | | 16,71 | 209 |
|  | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0,2 |  | 6,5 | 26,8 | 0 | 0,3 | 0,05 | 0,7 | 0,7 | | | | 4,5 | 20,8 | | 3,8 | 54-2гн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный | 37,5 | 1,43 | 0,15 | 9,23 | 44 | 0,015 | 0 | 0 |  | 0,33 | | | | 5,06 |  | | 7,28 | 108 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 0,03 | 0 | 0 |  | 0,65 | | | | 5,83 |  | | 7,58 | 110 |
|  | Плоды или ягоды (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 15,6 | 67,5 | 0,03 |  | 10,7 |  | 2,4 | | | | 17 |  | |  | 89 |
| Итого за завтрак |  | **707,5** | **18,58** | **15,56** | **67,9** | **467,07** | **0,17** | **81,7** | **32,28** | **346,2** | **6,3** | | | | **170,51** | **616,1** | | **69,62** |  |
| 2 завтрак | Йогурт | **100** | **3,4** | **2,5** | **5,5** | **58,1** |  |  |  |  |  | | | |  |  | |  | **Пром** |
| Итого за 10 день |  | **807,5** | **21,98** | **18,06** | **73,4** | **525,17** | **0,17** | **81,7** | **32,28** | **346,2** | **6,3** | | | | **170,51** | **616,1** | | **69,62** |  |
| Среднее значение за период |  |  | **225,34** | **209,08** | **875,07** | **6259,61** | **13,38** | **3478,71** | **410,73** | **4140,9** | **55,68** | | | | **2134,36** | **5528,9** | | **796,7** |  |
| Среднее значение за 1 день |  |  | **22,53** | **20,91** | **87,5** | **625,96** | **1,338** | **347,87** | **41,07** | **414,09** | **5,57** | | | | **213,44** | **552,89** | | **79,67** |  |