

Утверждено

Руководитель (ИП) О.А. Чекунов

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №4



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

с ограниченными возможностями здоровья



определенных предметов

А.В. Корюкина

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	D	B2	Са	Р	Mg	К	I	Se	F	Fe	Цена	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы																	
ДЕНЬ 1																					
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7.4	11.5	48.3	326	0.12	0.6	16.4	0.07	0.15	124.9	104.7	16.64	227	50	33.1	0.21	0.37	4	Могильный 2017год№182	
Сыр порционными	15	3.8	4	0	51	0.006	0.16	46	0.15	0.05	200	128	9	13	0	2.18	0	0.2		Могильный 2017год	
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.064	0	0	0	0	9.2	34.8	13.2	30.8	1.33	2	0.05	0.8	7	Могильный	
Какао с молоком	200	3.76	3.2	26.74	150.8	0.022	0.54	9.10	0	0.17	112.6	104.6	27.9	220	12	2.29	0.38	0.92	2	Могильный 2017год№382	
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0	0.03	16	11	9	278	2	0.3	0.08	2.2		Могильный	
Итого за первый день завтрак	555	18.52	19.5	104.2	484.8	0.242	11.3	71.5	16.6	0.4	462.7	383.1	75.75	768.9	65.3	39.8	0.72	4.49	6	70,00	
Огурцы соленые(порцион но)	100	0.8	0.2	3.2	18	0.02	5	5	0	0.03	23	24	14	141.7	3	0.3	0.17	0.6		Могильный 2017год	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6.189	7.286	13.06	144	0.078	21.04	15.5	0	0.05	57.7	89.9	30.28	327.6	21.3	0.49	0.27	1.38	5	Могильный 2017год№82	
Биточки с соусом томатным	100	9.25	9.25	13.38	173.75	0.111	3.099	11.2	0.08	0.12	29.0	159.4	26.16	263.6	15.5	3.08	0.48	2.44	9	Кучма 2016 год№309	
Макаронные изделия отварные	180	6.46	7.54	43.78	269.14	0.072	0	0	0.10	0.03	14.4	40.8	9.6	64.5	25.2	0.07	0.14	0.96	2	Могильный 2017год№309	
Компот из свежих плодов	200	0.16	0	29	116.6	0.004	1.555	0	0	0.01	2.48	1.71	1.4	92.5	0.8	0.1	0.03	0.28	2	Могильный 2017год№342	

Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,5	1,66	2,5	0,07	1		Могильный	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,05	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,07	1,17			Могильный	
Итого за первый день обед	920	28,789	25,136	138,5	898,39	0,416	0	0,19	0,25	146,9	404,4	112,05	1002	68,46	8,192	1,242	7,844				92,00	
Всего за первый день																						162,00
ДЕНЬ 2																						
Омлет запеченный с сыром	150	9,93	13,317	17,48	229,8	0,162	19,493	157,7	2,35	0,467	307,7	190,3	32,877	191	39	28,4	0,58	2,334				Могильный 2017год №211
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	0	0	0,02	24,6	22,2	9	204	8,6	0,21	1	0,42				Могильный 2017год №376
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0,01	12	8	6	6	20,8	0	0	0	0,8				Могильный 2017год №376
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,05	8	28	42	348	0,05	1	0,02	0,6					Могильный
Хлеб йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,078	1	0	0	22,55	32,5	6	28,98	3,046	0,194	0,09	0,6				Могильный	
Итого за второй день завтрак	560	16,677	15,297	81,78	530,4	0,324	34,493	157,7	2,354	0,534	358,3	283,6	95,284	621,4	42,09	30,06	0,694	4,614				70,00
Салат из свежлы отварной	100	1,425	6,755	8,36	99,84	0,018	7,7	0	0,03	35,15	40,98	20,9	227	20	0,588	0,01	1,33					Могильный 2017год №212
Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	5,35	23,85	163,75	1,41	7	750	0,083	0,07	56,55	86,2	30	478	20	2,5	0,36	2,25				Могильный 2017год№102
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,091	11,74	0,176	0,089	27,29	96,05	26,361	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771				Могильный 2017год №382
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,18	6,72	4,8	0,11	0,13	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0,73	1,2				Могильный 2017год №312
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8					Могильный 2017год №376

Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,05	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,07	1,17		Могильный	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,5	1,66	2,5	0,07	1		Могильный	
Итого за второй день	910	27,015	26,165	115,1	806,69	1,858	36,515	766,363	0,326	199,11	420,66	149,86	2015,4	220,58	20,48	2,033	7,721		92,00	
Всего за второй день																				162,00
ДЕНЬ 3																				
Шницель из мяса со сметанным соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,0995	11,21	0,094	29,07	159,44	26,169	236,4	16,71	3,049	0,482	2,449		Могильный 2017год №268	
Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,18	26,1	0	0	0,14	21,6	39,6	75,48	32,04	0,38	0,48	1,44		Могильный 2017год №310	
Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0	0,03	51	16	46,43	0,43	0,95	0,143	1,2		Могильный 2017год №47	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8		Могильный	
Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	30,2	0	0,02	0,7	0,8		Могильный 2017год №377	
Итого за третий день завтрак	627	17,61	23,83	84,52	629,55	0,375	55,499	11,25	0,091	126,94	332,47	100,97	1517,1	50,51	6,399	1,862	6,689		70,00	
Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0,06	0,03	51	16	269	0,26	0,57	0,886	12		Могильный 2017год №47	
Рассольник Ленинградский	250	6,118	6,319	17,44	151,88	0,123	17,16	7,5	0	0,065	29,74	30,85	418,8	20,75	0,942	0,035	1,26		Могильный 2017год №96	
Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,066	22,36	245,5	50,12	383	40	27,5	0,169	1,498		Могильный 2017год №291	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0	0	0	32	21	0,17	0	0	0	0,7		Могильный 2017год №349	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1		Могильный	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17		Могильный	

Итого за третий день	830	28,848	31,179	117	863,78	0,434	46,748	21,08	0,126	0,095	155,3	489,4	148,57	1183	63,63	33,16	1,234	6,828	92,00		
Всего за третий день																				162,00	
ДЕНЬ 4																					
Запеканка из творога с молоком ступенным	200	15,36	13,73	31,3	337,65	0,09	0,6	36,36	0,19	0,36	206	333	42	193	35	47	0,6	0,96		Мотивный №223	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Мотивный 2017год№376	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	0,03	35	17	11	155	0,3	0,1	0,15	0,1		Мотивный	
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,04	26	4,8	23,18	2,43	0,157	0,075	0,48		Мотивный	
Итого за четвертый день завтрак	540	19,4	15,05	74,36	538,13	0,212	39,4	36,36	0,19	0,36	271	384	63,8	392	37,73	47,26	0,825	2,34	70,00		
Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,33	0,35	0,101	0,7		Мотивный 2017год	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,773	4,846	20,56	149,32	0,16	17,88	30,63	0,083	0,058	33,68	137,5	33,94	513	21	0,291	0,041	1,799		Мотивный 2017год№112	
Тефтели куриные	100	9,556	10,854	10,74	179,34	0,107	2,88	38,64	0,02	0,06	24,65	99,94	15,8	171,4	12,86	14,3	0,08	1,016		Мотивный 2017год№279	
Капустга тушеная	180	4,67	6,425	25,53	188,99	0,134	132	33,6	0,11	0,07	145	109,3	55,34	607,2	30	0,84	0,035	2,196		Мотивный 2017год№221	
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8		Мотивный 2017год№377	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,652	0,072	1,17		Мотивный	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,52	0,072	1		Мотивный	
Итого за четвертый день	917	28,029	31,885	116,1	873,55	0,552	161,96	102,9	0,213	0,228	280,5	480,2	156,7	1774	80,75	20,01	1,101	8,681	92,00		

ДЕНЬ 7																			
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,11	15,09	11,7	0,17	0,08	27,2	96,0	26,36	427,1	144,3	12,3	0,63	0,77	Могильный 2017год №229
Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,05	0	32	0,11	0,04	7,78	100	32,54	55,9	25,2	8,69	0,32	0,67	Могильный 2017год №304
Салат из свежкы отварной	100	1,425	4,85	6,019	71,884	0,01	5,54	0	0	0,02	35,1	40,9	20,9	227	20	0,58	0,18	1,33	Могильный 2017год №52
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год №3
Хлеб йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,04	0,6	0	0	0	13,5	19,5	3,6	23,1	2,43	0,15	0,07	0,36	Могильный
Итого за сельской день завтрак	610	19,00	18,18	88,33	593,84	0,23	21,23	43,7	0,28	0,15	95,7	264,	89,4	754	191,	21,7	1,20	3,93	70,00
Салат из свежкы отварной	100	1,425	6,755	8,36	99,84	0,01	7,7	0	0	0,03	35,1	40,9	20,9	226,	20	0,58	0,01	1,33	Могильный 2017год №52
Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	5,35	23,85	163,75	1,41	9,33	750	0,08	0,07	56,5	86,2	30	478	20	2,5	0,03	2,25	Могильный 2017год №1
Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,5	0,06	0,08	22,3	245,	50,12	383	40	27,5	0,16	1,49	Могильный 2017год №2
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0	0	0	32	29,2	21	0,17	0	0	0	0,7	Могильный 2017год №3
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,5	1,66	2,5	0,07	1	Могильный
Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,05	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,07	1,17	Могильный
Итого за сельской день	830	27,93	31,96	123,8	891,49	1,71	22,43	763,	0,14	0,18	166,	490,	152,6	1199	82,6	34,7	0,36	7,94	92,00
Всего за сельской день																			162,00
ДЕНЬ 8																			
Печень строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	0,19	12,7	5240	0,02	1,66	30	239	17	250	73,7	32,8	2,2	5	Могильный 2017год №255

Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	100	12,92	9,59	13,28	161,41	0,09	2,597	34,7	0	0,06	22,1	89,9	14,21	175	13,8	12,9	0,74	0,91	Могильный 2017 год №294
Макаронные изделия отварные	180	6,46	7,54	43,78	269,14	0,07	0	0	0,08	0,04	14,4	40,8	9,6	64,6	25,2	0,07	0,14	0,96	Могильный 2017 год №309
Икра кабачковая	100	1,69	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,3	0,35	0,10	0,7	Могильный 2017 год
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный 2017 год №377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,8	1,33	2	0,05	0,8	Могильный
Итого за девятый день завтрак	627	24,43	26,43	99,28	703,55	0,25	11,79	34,7	0,08	0,14	102,8	210,6	58,02	640,7	54,6	15,4	1,73	4,17	70,00
Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,3	0,35	0,10	0,7	Могильный 2017 год
Суп картофельный с крупой(пшениная)	250	2,2	2,83	20,58	116,5	0,24	10,88	6,21	0,08	0,06	38,9	256,3	118,0	169,5	18,3	1,49	0,02	3,00	Кучма 2016 год №133
Жаркое домашнему	200	14,78	22,27	20,81	343,63	0,59	27,05	0	0,08	0,19	26,2	216	51,67	821	45	0,4	0,09	2,90	Могильный 2017 год №259
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,00	1,555	0	0	0,01	2,48	1,71	1,4	92,5	0,8	0,1	0,00	0,28	Могильный 2017 год №342
Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,05	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,07	1	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,5	1,66	2,5	0,07	1,17	Могильный
Итого за девятый день	830	24,97	34,86	114,1	872,63	0,99	46,49	6,21	0,16	0,29	128,9	599,5	216,7	1535	81,1	6,49	0,37	9,05	92,00
Всего за девятый день																			162,00
ДЕНЬ 10																			
Каша молочная"Дружба"	245	6,75	9,49	39,38	265,91	0,10	0,545	45,1	0,07	0,12	117	143,7	33,35	157	50	4,09	0,31	0,74	Азбука питания 2002 г №46
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017 год №382

