

Согласовано с отделом
Роспотребнадзора
(Северный Екатеринбургский ТО
Управления Роспотребнадзора по
Свердловской области



УТВЕРЖДАЮ:

«ИП Засухина Л.Н.»

Л.Н. Засухина

« 01 » марта 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор БМАОУ СОШ № 10

Н.А. Гусева

« 01 » марта 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

УЧАЩИХСЯ БМАОУ СОШ № 10

НА весенний период работы школы

для обучающихся 5-11 классов детей с ограниченными

возможностями здоровья, детей-инвалидов

ИП Засухина Л.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Засухина Л.Н.

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10"

Гусева Н.А.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: **Весенний**
Категория: **инд.мэню 1.1-старше лет**

1-ая неделя/Понедельник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20									
	Завтрак																									
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	80				6	4,8		6	0,04											
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
174	Каша вязкая молочная из риса	260	7,43	13,43	53,18	364	61,9	0,07	1,19		236,909	161,781	45,141	194,925	0,7429											
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70					5	9		7												
15	Сыр (порциями)	20	4,69	5,6		69	26,67	0,01	0,12	0,2	28	176	9,57	102,66	0,1915											
	Всего в Завтрак	552	14,54	34,24	82,45	697	168,57	0,09	4,14	0,2 92,2095	56,7819	57,111	07,9857	1,3343												
	Обед																									
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315	45	0,24			300,982	29,6888	158,085	236,643	5,3213											
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164		0,01	1,2		169,7	23,6	20,27	117,03	2	0,0012	0,0248									
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1212	86,13	1,6312	0,0013	0,0264									
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0009	0,0001									
585	Компот из вишни+яблоки	200	0,22	0,16	12,81	54		0,01	16,26		110,32	9,2752	5,8725	6,8991	0,5446	0,0001	0,0406									
433	Суп из овощей с фрикадельками	250	7,59	4,61	17,01	140	2,5	0,11	10,46		730,884	27,7931	32,4867	115,430	1,7482	0,0066	0,001									
	Всего в Обед	800	37,32	30,68	104,03	812	47,5	0,52	27,92	00,2115	119,683	68,6314	54,0056	12,9853	0,01	0,0523	0,056									
	Всего в день		51,86	64,92	186,48	1 509	216,07	0,61	32,06	0,2 792,421	76,4649	25,7424	61,9913	14,3196	0,01	0,0523	0,056									

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36						
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70		0,03	99		417	21,12	11,745	14,355	2,871	0,003	0,0004	0,012			
	Яблоко свежее	150	0,57	0,53	13,38	60		0,05	0,27	0,79	155,036 5	204,624	30,5607	287,479 6	0,8044	0,0012	0,0376	0,0447			
219	Сырники из творога @	150	24	28,08	14,59	408	95,45	0,05	0,27	0,79	155,036 5	204,624	30,5607	287,479 6	0,8044	0,0012	0,0376	0,0447			
	Всего в Завтрак	552	26,82	29,31	56,98	599	95,45	0,08	102,1	0,79	93,3365 5	239,944	44,7057	06,2346	4,0354	0,0042	0,0381	0,0567			
	Обед																				
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202		0,07			36,414	5,832	25,344	44,604	1,3266						
357	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,24	0,11	31,37	150		0,01	48,8		5,78	15,7	2,32	6,34	0,268						
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1212	86,13	1,6312	0,0012	0,0248	0,0056			
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,14	6,34	9,4	103	10	0,06	14,4	0,01	293,579 3	50,4515	22,5205	51,0412	0,7904	0,0043	0,0003	0,023			
036	Печенье	100	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7,656	5,22	23,49	0,5481						
292	Курица тушеная с морковью	100	9,75	11,75	7,69	175	20	0,07	4,7		307,1	23,015	21,9762	105,241	1,226	0,0028	0,0002	0,0182			
	Всего в Обед	900	27,07	27,82	112,73	831	30	0,37	67,9	0,01	64,1983 5	31,9805	129,298	08,7182	7,5303	0,0096	0,0517	0,0525			
	Всего в день		53,89	57,13	169,71	1 431	125,45	0,45	170	0,8	57,5348 5	71,9245	74,0037	14,9528	11,5658	0,0138	0,0897	0,1093			

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20					
378	Завтрак Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41								
411	Ватрушка со сметаной	100	6,97	7,94	39,37	257	70	0,11	0,03	0,03	140,616 9	37,8822	23,0173	81,7945	1,1895	0,0021	0,0001	0,0064					
173	Каша вязкая молочная ячневая	210	7,25	12,07	29,95	257	52,5	0,17	0,53		293,68	127,423 9	61,596	206,120 4	1,4528								
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70																	
	Всего в Завтрак	555	17,86	22,05	99,03	665	132,5	0,32	1,89	0,03	88,8969	91,9061	00,0133	80,7149	3,0523	0,0021	0,0001	0,0064					
	Обед																						
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058					
102	Суп картофельный с горохом и курой	250/20	9,98	9,58	18,16	199	10	0,19	6,1		560,084	41,2729	39,4745	135,428 6	2,1446	0,0054	0,0028	0,0668					
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141					
430	Запеканка картофельная с печеню com	250	28,42	14,71	32,49	376	6 925	0,49	34,98		1 305,90 12	38,412	64,4561	500,315 2	10,2323	0,0179	0,0509	0,3402					
67	Винегрет овощной	100	1,06	8,91	6,61	111		0,02	3,44		194,983 6	18,5522	14,2637	32,2074	0,6005	0,0028		0,0173					
	Всего в Обед	860	45,41	34,11	99,72	888	6 935	0,84	46,11		24,7588	43,9531	72,1778	36,3832	18,4148	0,0317	0,0966	0,4479					
	Всего в день		63,27	56,16	198,75	1 553	7 067,5	1,16	48	0,03	13,6558	35,8592	72,1911	17,0981	21,4672	0,0338	0,0967	0,4543					

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	80				6	4,8		6	0,04						
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1						
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70															
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,6	5,42	16,67	138	33,33	0,07	0,65	0,07	223,337	140,470 ⁸	23,008	125,715	0,5337	0,0113	0,0025	0,025			
	Всего в Завтрак	540	16,5	28,63	54,84	543	223,33	0,13	1,17	0,07	499,497	75,1588	46,6348	309,609	2,1931	0,0113	0,0025	0,025			
	Обед																				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698						
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243	85,71	0,1	21,45		453,702	63,7029	27,8743	77,1429	1,0286						
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75 ⁹	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037			
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,033	0,0072			
96	Рассольник ленинградский	250	7,66	11,11	16,29	196	20	0,09	7,11	0,01	462,188	32,6704	29,2426	110,349	1,2881	0,0057	0,0002	0,0635			
234	Котлета рыбная (горбуша)	100	11,68	2,07	10,74	108		0,09	0,36	0,02	288,181 ⁸	46,112	30,6082	172,038 ⁵	1,2137	0,0838	0,0112	0,4271			
	Всего в Обед	800	29,04	33,16	99,04	815	105,71	0,45	29,64	0,03	16,1229	03,3453	55,4276	55,2311	7,4909	0,0919	0,0609	0,5015			
	Всего в день		45,54	61,79	153,88	1358	329,05	0,58	30,81	0,1	15,6199	78,5041	02,0624	64,8401	9,6839	0,1033	0,0634	0,5265			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	80				6	4,8		6	0,04					
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36					
		/7																		
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70				0,2	28	176	9,57	102,66	0,1914					
15	Сыр (порциями)	20	4,68	5,6		69	30	0,01	0,12	0,06	303,416	358,812	84,8717	254,433	20,6436	0,0121	0,0021	0,0417		
173	Каша вязкая молочная из овсяная с куратой	250	8,95	14,38	37,92	317	47,62	0,2	0,85		4	6		6		0,0121	0,0021	0,0417		
	Всего в Завтрак	542	16,05	35,18	67,19	649	157,62	0,21	3,8	0,26	58,7164	53,8126	96,8417	67,4936	21,235	0,0121	0,0021	0,0417		
	Обед																			
260	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,92		267,7	20	22,39	128,62	2,21					
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36					
		/7																		
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,033	0,0072		
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716	0,003	0,0003	0,017		
103	Огурец в нарезке	100	0,75	0,08	2,37	13		0,02	4		141	20,24	12,18	36,54	0,522	0,0058	0,0002	0,0229		
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,09	6,31	12,23	114	10	0,04	9,69	0,01	309,610	44,77	21,5108	52,1348	1,0745	0,0058	0,0002	0,0229		
	Всего в Обед	922	23,93	41,79	100,12	875	34	0,52	17,44	0,01	88,5238	133,435	36,9395	80,3511	8,0006	0,0112	0,05	0,0509		
	Всего в день		39,98	76,97	167,31	1524	191,62	0,74	21,24	0,27	47,2402	87,2476	33,7812	47,8447	29,2355	0,0234	0,0522	0,0925		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
15	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	40	0,01	0,09		15	139,5	6,75	97,5	0,12					
378	Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41					
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	6	10,85	42,95	294	50	0,06	0,96		191,35	130,67	36,46	157,44	0,6					
590	Батон подмосковный	25	1,77	0,57	11,51	58														
036	Печенье	100	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7,656	5,22	23,49	0,5481					
	Всего в Завтрак	565	15,1	20,63	76,8	553	100	0,12	2,38		393,95	404,426	63,83	371,23	1,6781					
	Обед																			
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/10	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21			267,54	26,39	140,52	210,35	4,73					
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	30																		
	Хлеб ржаной	25	2,5	0,44	10,52	56		0,06			75,9375	11,825	20,9344	71,775	1,3594	0,001	0,0206	0,0046		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058		
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194					
167	Суп-пюре из разных овощей	250	2,88	4,71	13	106	20	0,08	7,5	0,02	298,385	62,392	21,7457	70,7745	0,6351	0,0062	0,0009	0,0293		
447	Тефтели мясные с рисом @	100/50	12,31	9,58	8,08	168		0,05	0,96		231,412 3	24,9568	23,0811	126,667 6	0,8755	0,0059	0,0014	0,0493		
	Всего в Обед	855	33,28	28,27	108,75	822	70	0,51	8,98	0,02	84,6348	48,5878	251,904	72,5331	9,9594	0,0144	0,0493	0,0887		
	Всего в День		48,38	48,9	185,56	1 375	170	0,63	11,36	0,02	78,5848	53,0138	315,734	43,7631	11,6375	0,0144	0,0493	0,0887		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
377	Чай с лимоном	200/15 7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36						
215	Омлет паровой	210	20,94	36,5	5,32	434	320	0,12	0,5		359,329 2	178,953 6	27,6706	335,902 2	3,4216						
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70		0,02	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968	0,0024	0,0004	0,0096			
	Яблоко свежее	120	0,46	0,42	10,7	48															
	Всего в Завтрак	582	23,65	37,62	45,04	614	320	0,14	82,53		14,2292	10,0496	39,4666	51,7862	6,0784	0,0024	0,0004	0,0096			
	Обед																				
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037			
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,58	19,42	112		0,09	7,16		490,815	20,8058	23,1011	58,5512	0,911	0,005	0,0002	0,0352			
585	Компот из вишни+яблоки	200	0,22	0,16	12,81	54		0,01	16,26		110,32	9,2752	5,8725	6,8991	0,5446	0,0009	0,0001	0,0041			
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	252		0,03			48,69	1,638	19,602	73,134	0,6318						
284	Котлета особая	100	14,82	16,74	5,39	231	120	0,09	0,13	0,01	280,145 4	36,8181	27,4965	155,891 8	1,5569	0,0073	0,0087	0,0805			
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,76	5,39	2,48	62		0,03	6,2		156,496 5	12,9976	12,615	23,6466	0,5585	0,0018	0,0003	0,0137			
	Всего в Обед	890	28,11	32,23	106,01	828	120	0,38	29,75	0,01	44,4169	06,1307	32,2306	67,4147	7,0303	0,0171	0,0522	0,143			
	Всего в день		51,76	69,85	151,05	1442	440	0,52	112,28	0,01	58,6461	16,1803	71,6972	19,2009	13,1087	0,0195	0,0526	0,1526			

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (ретинол экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
377	Завтрак Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36									
590	Батон подмосковный сдоба Уральская с повидлом	25 110	1,77 7,67	0,57 8,33	11,51 49,38	58 304		0,07	0,02	0,01	130,065 42,8841	163,410 38,829	263,397 0,9855	0,9166 0,0011	0,0002 0,0002	0,0037 0,0743								
173	Каша вязкая молочная ячневая	240	8,48	14,18	45,73	344	68,57	0,14	0,59	0,06	287,653 8	163,410 1	38,829	263,397 1	0,9855	0,0104	0,0023	0,0743						
	Всего в Завтрак	597	18,05	23,1	121,82	768	88,57	0,21	3,44	0,07	39,0188	20,4942	56,8252	43,4606	2,2621	0,0115	0,0025	0,078						
223	Обед Запеканка из творога	50/20 200/15	10,23 0,13	7,74 0,02	19,6 15,2	189 62	40	0,04	0,33		136,81 21,3	136,91 14,2	18,59 2,4	150,61 4,4	0,45 0,36									
377	Чай с лимоном	/7							2,83															
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037						
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058						
96	Рассольник ленинградский	250	7,66	11,11	16,29	196	20	0,09	7,11	0,01	462,188 2	32,6704	29,2426	110,349 7	1,2881	0,0057	0,0002	0,0635						
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,67	23,61	205	30	0,15	12,2		897,565 8	42,602	33,3632	99,359	1,208									
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,4	4,92	5,09	122	8	0,07	3,92		365,689 7	39,0984	33,1818	187,711 2	0,9131	0,1099		0,5715						
	Всего в Обед	882	41,23	35,37	101,68	891	98	0,48	26,39	0,01	41,5037	90,0768	60,3211	01,7219	7,0467	0,1177	0,0431	0,6445						
	Всего в День		59,28	58,47	223,49	1 659	186,57	0,69	29,83	0,08	80,5225	510,571	17,1464	45,1825	9,3088	0,1292	0,0456	0,7225						

