

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПЕЧЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА  
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



Утверждаю  
Директор школы

Л.А.Молоткова

« 31 » 08 2023г

Приказ № 154 от 31.08.23.

# Десятидневное меню

(горячее питание)

от 12 лет

для детей с ОВЗ, детей инвалидов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 ДЕНЬ</b>													
125 (2003)	Суп картофельный с рыбой	250/25	7,42	4,76	20	156	28,59	40,3	141,55	1,37	0,17	24,3	0,03
182 (2015)	Каша пшеничная жидкая молочная, с маслом	250	8,94	13,95	44,11	339,29	164,40	56,67	219,49	1,46	0,23	1,39	69,05
433 (2003)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	12,50	53,00	1,55	0,05	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>960</b>	<b>25,94</b>	<b>20,10</b>	<b>143,06</b>	<b>833,07</b>	<b>229,66</b>	<b>136,97</b>	<b>486,54</b>	<b>5,70</b>	<b>0,53</b>	<b>25,69</b>	<b>69,08</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>2 ДЕНЬ</b>													
96 (2003)	Борщ из св.капусты с картофелем	250	2,06	5,27	13,01	108,00	42,89	22,33	55,50	1,20	0,05	20,46	0,03
37 (2003)	Салат "Студенческий"	120	2,13	7,15	5,39	95	18,94	14,21	44,9	0,61	0,05	8,42	0,02
291 (2015)	Плов из птицы	250	19,71	11,40	38,73	335,75	53,08	57,30	211,23	2,32	0,16	6,87	55,25
433 (2003)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	12,50	53,00	1,55	0,05	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>920,00</b>	<b>33,48</b>	<b>25,21</b>	<b>136,08</b>	<b>876,53</b>	<b>151,58</b>	<b>133,84</b>	<b>437,13</b>	<b>7,00</b>	<b>0,39</b>	<b>35,75</b>	<b>55,30</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>3 ДЕНЬ</b>													
103 (2003)	Рассольник ленинградский	250	2,52	5,50	17,62	133,00	25,95	26,97	78,50	1,02	0,11	17,26	0,03
210 (2015)	Омлет натуральный	200	19,62	27,60	3,83	342,23	150,53	25,33	332,00	3,65	0,10	0,35	424,70
434 (2003)	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	2,90	0,00
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	12,50	53,00	1,55	0,05	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750,00</b>	<b>31,78</b>	<b>34,53</b>	<b>101,62</b>	<b>844,02</b>	<b>215,20</b>	<b>97,54</b>	<b>545,78</b>	<b>8,04</b>	<b>0,34</b>	<b>20,51</b>	<b>424,73</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>4 ДЕНЬ</b>													
117 (2003)	Суп картофельный	250	2,54	4,58	20	135	20,97	31,15	77,5	1,18	0,14	21	0,02
222 (2003)	Биточки рыбные запеченные	100	14,23	6,4	11,75	162	42,98	32,9	197,78	1,07	0,1	1,87	0,01
171 (2015)	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,725	9,725	21,25	302,5	21,3	34,8625	102,975	0,7375	0,0375	0	50
434 (2003)	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	2,90	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	12,50	53,00	1,55	0,05	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>850,00</b>	<b>31,14</b>	<b>22,14</b>	<b>133,17</b>	<b>968,28</b>	<b>123,97</b>	<b>144,15</b>	<b>513,54</b>	<b>6,35</b>	<b>0,41</b>	<b>25,77</b>	<b>50,03</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>5 ДЕНЬ</b>													
123 (2003)	Суп картофельный с фрикадельками	250/20	6,67	6,99	18,45	167,00	23,77	34,67	113,39	1,42	0,14	22,35	0,03
327 (2003)	Каша молочная «Дружба»	250	7,33	15,05	41,45	330,00	156,55	295,40	190,83	0,98	0,15	1,53	0,08
433 (2003)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	12,50	53,00	1,55	0,05	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>820,00</b>	<b>23,58</b>	<b>23,42</b>	<b>138,85</b>	<b>834,78</b>	<b>216,99</b>	<b>370,07</b>	<b>429,72</b>	<b>5,26</b>	<b>0,42</b>	<b>23,88</b>	<b>0,11</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	воды, г	ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>6 ДЕНЬ</b>													
149 (2003)	Щи из свежей капусты	250	2,05	5,25	7,25	85,00	49,94	18,52	42,70	0,69	0,06	34,28	0,03
204 (2015)	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	295,20	20,32	202,08	1,23	0,80	0,22	115,20
422 (2003)	Какао с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	45	0,09	0,02	0,65	0,01
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	12,50	53,00	1,55	0,05	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750,00</b>	<b>26,37</b>	<b>24,15</b>	<b>128,62</b>	<b>834,18</b>	<b>436,21</b>	<b>85,84</b>	<b>415,28</b>	<b>4,48</b>	<b>1,01</b>	<b>35,15</b>	<b>115,24</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>7 ДЕНЬ</b>													
132 (2003)	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,65	5,91	21,06	161,00	156,19	26,56	136,08	0,39	0,10	1,62	0,03
342 (2003)	Запеканка творожная с вареньем	200	38,5	29,56	64,5	678	508,36	70,26	577,02	1,44	0,14	1,54	0,18
433 (2003)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>650/20</b>	<b>50,93</b>	<b>36,30</b>	<b>139,81</b>	<b>1061,83</b>	<b>689,72</b>	<b>124,32</b>	<b>785,60</b>	<b>3,15</b>	<b>0,32</b>	<b>3,16</b>	<b>0,21</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>8 ДЕНЬ</b>													
117 (2003)	Суп картофельный	250	2,54	4,58	20	135	20,97	31,15	77,5	1,18	0,14	21	0,02
210 (2015)	Омлет натуральный	200	19,62	27,60	3,83	342,23	150,53	25,33	332,00	3,65	0,10	0,35	424,70
446 (2003)	Кукуруза консервированная отварная	60	1,29	1,96	6,53	55,20	3,16	0,01	29,50	0,23	0,01	2,79	0,01
422 (2003)	Какао с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	45	0,09	0,02	0,65	0,01
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	12,50	53,00	1,55	0,05	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>30,02</b>	<b>36,59</b>	<b>91,87</b>	<b>822,52</b>	<b>253,47</b>	<b>85,89</b>	<b>563,10</b>	<b>7,03</b>	<b>0,35</b>	<b>24,79</b>	<b>424,74</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>9 ДЕНЬ</b>													
96 (2003)	Борщ из св.капусты с картофелем	250	2,06	5,27	13,01	108,00	42,89	22,33	55,50	1,20	0,05	20,46	0,03
204 (2015)	Макароны отварные с сыром	200	13,536	15,92	34,112	334,4	295,2	20,32	202,08	1,232	0,8	0,224	115,2
153 (2003)	Бифштекс рубленый	100	18,12	20,29	0,05	256,51	12,56	26,92	168,28	1,23	0,13	0,00	0,03
433 (2003)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	12,50	53,00	1,55	0,05	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>36,72</b>	<b>42,03</b>	<b>85,87</b>	<b>841,86</b>	<b>368,15</b>	<b>82,07</b>	<b>478,86</b>	<b>5,61</b>	<b>1,03</b>	<b>20,68</b>	<b>115,26</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>10 ДЕНЬ</b>													
103 (2003)	Рассольник ленинградский	250	2,52	5,50	17,62	133,00	25,95	26,97	78,50	1,02	0,11	17,26	0,03
169 (2003)	Котлеты киевские	100	9,85	36,05	12,25	414,67	18,45	22,04	103,53	1,49	0,44	0,43	0,04
445 (2003)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,745	6,615	43,065	27	17,235	138,75	207,465	4,665	0,285	0	0,03
422 (2003)	Какао с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	45	0,09	0,02	0,65	0,01
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	11,50	12,50	53,00	1,55	0,05	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	6,58	0,83	40,25	194,83	19,17	27,50	72,50	0,92	0,08	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800,00</b>	<b>31,90</b>	<b>51,15</b>	<b>160,20</b>	<b>989,45</b>	<b>152,71</b>	<b>234,76</b>	<b>560,00</b>	<b>9,74</b>	<b>0,99</b>	<b>18,34</b>	<b>0,11</b>