


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 7 до 11 лет

для детей с ОВЗ, детей инвалидов,
группа продленного дня

№ 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 ₁	C	A
1 ДЕНЬ													
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	210	7,51	11,72	37,05	285	138,1	47,6	184,37	1,23	0,19	1,17	58
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
	ИТОГО:	960	24,51	17,86	136,00	778,78	203,36	127,90	451,42	5,47	0,49	25,47	58,03

№ 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 ₁	C	A
2 ДЕНЬ													
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	200	15,76	9,12	30,99	268,60	42,47	45,84	168,98	1,86	0,12	5,50	44,20
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
	ИТОГО:	870,00	29,54	22,93	128,34	809,38	140,96	122,38	394,88	6,54	0,36	34,38	44,25

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
3 ДЕНЬ													
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	150	14,71	20,70	2,88	256,68	112,90	19,00	249,00	2,74	0,08	0,26	318,53
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
	ИТОГО:	700,00	26,88	27,63	100,67	758,46	177,57	91,21	462,78	7,12	0,32	20,42	318,56

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
4 ДЕНЬ													
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	90	12,807	5,76	10,575	145,8	38,682	29,61	178,002	0,963	0,09	1,683	0,009
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 ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0,03	0	0
	ИТОГО:	770,00	22,01	20,45	81,87	711,27	95,90	108,36	400,06	4,71	0,30	25,58	50,03

№ 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 ₁	C	A
5 ДЕНЬ													
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»	200/10	5,86	12,04	33,16	264	125,24	236,32	152,66	0,78	0,12	1,22	0,06
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
	ИТОГО:	990,00	22,11	20,41	130,56	768,78	185,68	310,99	391,55	5,07	0,39	23,57	0,09

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	воды, г	ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
6 ДЕНЬ													
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	150	10,15	11,94	25,58	250,80	221,40	15,24	151,56	0,92	0,60	0,17	86,40
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
	ИТОГО:	700,00	22,99	20,17	120,09	750,58	362,41	80,76	364,76	4,17	0,81	35,10	86,44

№ 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 ₁	C	A
7 ДЕНЬ													
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	120/20	23,1	17,736	38,7	406,8	305,016	42,156	346,212	0,864	0,084	0,924	0,108
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
	ИТОГО:	490/20	35,53	24,48	114,01	790,63	486,37	96,22	554,79	2,57	0,27	2,54	0,14

№ 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 ₁	C	A
8 ДЕНЬ													
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	150	14,71	20,70	2,88	256,68	112,90	19,00	249,00	2,74	0,08	0,26	318,53
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
	ИТОГО:	740	25,11	29,69	90,91	736,97	215,83	79,56	480,10	6,12	0,32	24,70	318,57

№ 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 ₁	C	A
9 ДЕНЬ													
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)	Макаронны 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
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
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
	ИТОГО:	750	25,18	22,57	126,07	780,18	374,76	82,65	383,08	5,30	0,98	20,68	115,23

№ 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 ₁	C	A
10 ДЕНЬ													
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	90	8,87	32,45	11,03	373,20	16,61	19,84	93,18	1,34	0,40	0,38	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,9	7,5	31,8	0,93	0,03	0	0
	ИТОГО:	720,00	23,21	46,49	108,84	707,17	127,09	200,06	455,95	8,05	0,84	18,29	0,11