



Директор МОКУ "Вознесенская СОШ им. И. В. Гермашева" Для документов

Храп / Н. В. Крацова.
 < 61 > 11 2023 г

Примерное 10 - ти дневное меню
 для обучающихся 1-4 классов
 МОКУ "Вознесенская СОШ им. И. В. Гермашева"

№ рецелтуры	наименование блюда	масса порции (г)	Столбец2	Столбец3	Столбец4	Столбец5	Столбец6	Столбец7	Столбец8	Столбец9	Столбец10	Столбец11	Столбец12	Столбец13	Столбец14	Столбец15
			Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамин B1	витамин C	витамин A	витамин E	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)
			Б	Ж	У	1 - й день										
52	салат из свежих овощей отварной	60	1	2	2,98	62	0,01	5,7	0	0,8	21,09	24,58	12,54			
103	суп рисовый	200	3,38	5,58	6,35	127,3	0,08	6,6	0	0,71	18,44	50,04	20			
279	тефтели	90	8,5	9,55	24	166,75	0,06	0,85	0	0,96	43,9	106,7	21,6			
309	макаронные отварные	150	5,6	4,51	26	158,6	0,16	0	5,31	1,55	1,55	73,37	13,7			
945	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0,3	0	0,28	11,1	0	1,4			
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,4	0	0	0			
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2			
125	фрукт (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	17	0,03	0,6	0	1	119	91	14			
	ИТОГО:	850	24,74	24,44	117,07	745,65	0,38	14,05	5,83	6	224,28	380,49	96,44			

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А					Е
70	огурец соленый в нарезке	60	1,16	0,5	1,38	12,6	0,02	5	0	0	0,3	11,5	0	7
82	Борщ со сметаной	200/10	6,35	12,5	24	230	0,04	8,23	0	0	0,95	35,5	42,58	21
265	плов из говядины (1 категории)	240	12,71	10,85	45	258,4	0	0	0	0	1	36	199,3	34
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	4,76	94,2	0,04	1,3	1,01	0	0,56	122	90	14
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	ИТОГО:	760	24,52	24,45	101,78	723,2	0,14	14,53	1,01	0,52	3,51	214,2	366,68	89,2

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А					Е
25	салат стелной	60	0,55	0,1	1,9	11	0,05	5	0	0	0,3	18,73	0	7
140	суп на курином бульоне	200	9	11	24	195	0	0,95	0	0	0,73	27,3	0	27,2
290	птица тушеная в красном соусе	90	7,8	8	11,1	150	0,06	9,71	43	0	1,6	31,5	132,9	33,2
321	капуста тушеная	150	1,01	3,48	4,52	113,53	0,03	17,5	0	0	1,2	58	0	0
356	кисель	200	0,31	0	19,6	160	0	15	0	0	0	29,5	0	1
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
125	фрукт (банан)	100	1,25	0,76	14,7	49	0,03	0,6	0,02	0	1	119	91	14
	ИТОГО:	850	24,18	23,94	102,46	806,53	0,21	48,76	43,02	0,52	5,53	293,23	258,7	95,6

№ рецептур	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины				минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			(г)	(г)	(г)		В1	С	А	Е				Fe
			Б	Ж	У	День								
47	салат из квашенной капусты	60	1,04	0,5	5,12	15,35	0,02	11,96	0	0	0,41	31,53	20,49	9,68
108	суп с клецками	200	5	10	27	229,55	0	0,77	0	0,48	0,95	34,41	5,89	2,98
26	рыба тушеная в красном соусе	90	9,8	8,96	15,4	184	0,1	3,35	0,01	0	0,5	52,11	238,46	59,77
302	гречка рассыпчатая	150	3,46	4,69	12,84	110,45	0	0	0	0	0,2	12,98	0	67,5
53	сок фруктовый	200	0,5	0,02	10,1	43	0	3,34	0	0	0,01	122	90	14
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
125	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	17	0,04	5	0	0,33	1	25	0	14,17
	ИТОГО :	850	24,66	25,37	111,8	727,35	0,2	24,42	0,01	1,33	3,77	287,23	389,64	181,3

№ рецептур	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины				минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			(г)	(г)	(г)		В1	С	А	Е				Fe
			Б	Ж	У	День								
2011	салат из моркови с яблоком	60	3	1,9	7	50,4	0	28,5	36,7	0	0	19,32	17,7	7,08
102	суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	123	0,18	4,65	0	0	0,45	30,46	69,74	28,24
246	гуляш из говядины (категории)	90	8,48	13,5	25	200	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5
301	рис отварной	150	4	4	21	150	0	0	0	0	0	140,76	392	115
376	чай черный сладкий витаминизированный	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	0	6	0	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	ИТОГО :	750	24,2	24,24	107,7	711,4	0,29	38,22	38,19	2,77	2	233,44	612,24	183,02

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А					Е	Fe
47	салат из квашеной капусты	60	1,04	0,5	5,12	15,35	0,02	11,96	0	0	0	0,41	31,53	20,49	9,68
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,31	4,15	12,11	85,75	0,09	6,6	0	0	0	0,85	19,68	53,32	21,6
268	КОТЛЕТА	90	9,04	12	28	230	0,08	0,12	23	0	0	1	35	133,1	25,7
302	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	150	3,46	4,69	12,84	110,45	0	0	0	0	0	3,8	15,57	0	81
945	навар с молоком	200	3	1,6	16,4	91	0,01	1,08	0	0	0	0,6	6,4	3,6	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
125	фрукт (банан)	100	1,25	0,76	14,7	49	0,03	0,6	0,02	0	0	1	119	91	14
	ИТОГО:	850	25,36	24,3	115,81	709,55	0,27	20,36	23,02	1,12	8,36	251,38	340,71	179,34	

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А					Е
70	огурец соленый в нарезке	60	1,16	0,5	1,38	12,6	0,02	5	0	0	0,3	11,5	0	7
82	Борщ со сметаной	200/10	5,35	8,43	13,93	230	0,04	8,23	0	0	0,95	35,5	42,58	21
26	рыба тушеная в красном соусе	90	9,8	8,96	15,4	184	0,1	3,35	0,01	0	0,5	52,11	238,46	59,77
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,6	6	28,9	106	0	2,02	0,36	0	0,3	227,18	146,64	22,2
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,53	0,02	15,2	62	0,01	3,67	0,01	0,01	0,28	112,55	185,54	99,08
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	ИТОГО:	760	25,7	24,51	101,45	722,6	0,21	22,27	0,38	1,13	3,03	463,04	652,42	236,41

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
								В1	С	А					Е
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
					8 - й	день									
67	салат винегрет	60	3,09	3,8	17,73	87,24	0,04	18,95	0,37	4,63	2	125,4	112,28	41,81	
102	суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	123	0,18	4,65	0	0	0,45	30,46	69,74	28,24	
2673	печень тушенная в белом соусе	90	7	11,3	7	135	0,18	7,71	5,01	0,89	4,95	32,81	244,98	16,68	
309	макароны отварные	150	5,6	4,51	16,47	158,6	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37			
376	чай сладкий витаминизированный	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	0	6	0	0	
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16	
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2	
125	фрукт (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	17	0,04	5	0	0,33	1	25	0	14,17	
	ИТОГО:	850	25,01	25,05	110,6	708,84	0,64	36,31	5,38	12,28	10,65	245,42	539,57	141,96	

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
							В1	С	А					Е
			Б	Ж	У		В1 <td>С <td>А <td>Е <td>Fe <td>Ca <td>P <td>Mg</td> </td></td></td></td></td></td>	С <td>А <td>Е <td>Fe <td>Ca <td>P <td>Mg</td> </td></td></td></td></td>	А <td>Е <td>Fe <td>Ca <td>P <td>Mg</td> </td></td></td></td>	Е <td>Fe <td>Ca <td>P <td>Mg</td> </td></td></td>	Fe <td>Ca <td>P <td>Mg</td> </td></td>	Ca <td>P <td>Mg</td> </td>	P <td>Mg</td>	Mg
					9 - й	день								
47	салат из квашенной капусты	60	1,04	0,5	5,12	15,35	0,02	11,96	0	0	0,41	31,53	20,49	9,68
96	РАССОЛЬНИК "Ленинградский"	200	6,68	7,09	23,27	170	0	8,38	0	0	0,9	29	0	24
259	жаркое по-домашнему	240	13,1	18,5	35,4	255	0,13	5,61	15	0	3,6	19,44	210,63	41,06
356	кисель	200	0,31	0	19,6	160	0	15	0	0	0,28	29,5	0	1
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	Итого:	750	25,39	26,69	110,03	728,35	0,19	40,95	15	1,12	5,89	133,67	270,32	103,1

№ рецептур	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg				
33	салат пестрый	60	0,8	3,6	10 - Й 1,8	60	0,01	5,7	0	0	0	0	20,4	24,58	11,8			
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,31	4,15	12,11	85,75	0,09	6,6	0	0	0	0,85	19,68	53,32	21,6			
246	гуляш из говядины (1категории)	90	8,48	13,5	25	200	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5				
171	каша пшеничная	150	8,7	3,04	17,94	121	0	0	0	0	0	16	0	65				
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,04	0	4,76	94,2	0,01	1,08	0	0	0	0,6	6,4	3,6	0			
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16				
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2				
125	фрукт (банан)	100	1,25	0,76	14,7	49	0,03	0,6	0,02	0	1	119	91	14				
	ИТОГО :	850	26,84	25,65	102,95	737,95	0,26	23,45	1,49	3,7	4	139,38	218,7	159,43				



"Утверждаю"
 Директор школы
 И. В. Крацова
 11.01.2023 г.

Примерное 10 - ти дневное меню
 для обучающихся 5-11 классов
 МОКУ" Вознесенская СОШ им. И. В. Гермашева"

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамин В1	витамин С	витамин А	витамин Е	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			Б	Ж	У	День					Ca	P	Mg		
			1 - й												
52	салат из свеклы отварной	100	1,8	3	3,98	62	0,02	9,5	0	0	1,33	35,15	40,97	20,9	
103	суп рисовый	200	5	8	15	152,9	0,08	6,6	0	0	0,71	18,44	50,04	20	
279	тефтели	100	10,15	11,5	30	255	0,06	0,85	39	0	0,96	43,9	106,7	21,6	
309	макаронны отварные	150	5,6	4,51	25	158,6	0,16	0	0	5,31	1,55	1,55	73,37	13,7	
945	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0,3	0	0	0,28	11,1	0	1,4	
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0	
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2	
	ИТОГО:	800	28,21	29,21	117,07	842,5	0,36	17,25	39	5,83	5,53	119,34	305,88	90,8	

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
																В1
			У	Ж	У			В1	С	А	Е		Fe	Ca	P	Mg
			2 - й			день										
70	отуец соленый в нарезке	100	2,3	0,7	1,14	16,8	0,03	0,04	0,06	0	0	0	1,33	10	24	14
82	Борщ	200	24	15,5	7	278	0,04	8,23	0	0	0	0	0,95	35,5	42,58	21
265	плов из говядины (1 категории)	250	52	14	16	310	0,06	0,85	39	0	0	0	96	43,9	106,7	21,6
349	комплот из сухофруктов	200	16	0	0,04	94,2	0,04	1,3	1,01	0	0	0	0,56	122	90	14
2	хлеб ржаной	20	11,88	0,36	1,98	57,68	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	14,76	0,24	2,28	70,32	0,04	0	0	0	0,52	0	0,3	9,2	34,8	13,2
	Итого:	800	120,94	30,8	28,44	827	0,21	10,42	40,07	0,52	0,52	0,52	99,54	220,6	298,08	83,8

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)		
															В1	С
			У	Ж	У		В1	С	А <td>Е</td> <td></td> <td>Fe</td> <td>Ca</td> <td>P</td> <td>Mg</td>	Е		Fe	Ca	P	Mg	
			3 - й			день										
25	салат "стелный"	100	3,3	1,5	1,25	56	0,05	9,63	0	0	0	0,82	18,73	0	0	7
140	суп на курином бульоне	200	30,8	9,5	10,6	175	0	0,95	0	0	0	0,73	27,3	0	0	27,2
290	птица тушеная в красном соусе	100	31,2	10,5	9,76	185	0,06	9,71	43	0	0	1,6	31,5	132,9	33,2	
321	капуста тушеная	150	4,52	6,48	1,01	113,53	0,03	17,5	0	0	0	1,2	58	0	0	0
356	кисель	200	19,6	0	0,31	160	0	15	0	0	0	0	29,5	0	0	1
2	хлеб ржаной	20	11,88	0,36	1,98	57,68	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	14,76	0,24	2,28	70,32	0,04	0	0	0,52	0	0,3	9,2	34,8	13,2	
	Итого:	800	116,06	28,58	27,19	817,53	0,18	52,79	43	0,52	0,52	5,05	174,23	167,7	81,6	

№ рецептур	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)
			Б	Ж	У	4 - й	День	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg	
47	салат из изюмной капусты	100	1,7	1	9	10,21	10,21	0,02	11,96	0,06	0	0,41	31,53	24	9,68	
108	суп с клецками	200	8,1	12,6	40,6	270	270	0	0,77	0	0,48	0,95	34,41	5,89	2,98	
26	рыба тушеная в красном соусе	100	11,6	10,3	18,7	250	250	0,1	3,35	0,01	0	0,5	52,11	238,46	59,77	
302	гречка рассыпчатая	150	3,46	4,69	14,8	110,45	110,45	0	0	0	0	0,2	12,98	0	67,5	
53	сок фруктовый	200	0,5	0,02	15	60	60	0	3,34	0	0	0,01	122	90	14	
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0	
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2	
	ИТОГО :	800	29,62	29,21	124,74	828,66	828,66	0,16	19,42	0,07	1	2,77	262,23	393,15	167,13	

№ рецептур	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			Б	Ж	У	5 - й	День	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg	
8	салат "морювний"	100	0,58	3,11	3,3	31	31	0,06	3,29	0	1,57	0,66	25,38	51,84	35,72	
102	суп гороховый	200	6,5	6,9	13,06	215	215	0,18	4,65	0	0	0,45	30,46	69,74	28,24	
246	гуляш из говядины (1 категория)	100	11,3	12,95	25	260	260	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5	
301	рис отварной	150	6	6	33	187	187	0	0	0	0	0	140,76	392	115	
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	60	0	0	0	0	0	6	0	0	
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0	
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2	
	ИТОГО :	800	28,71	29,58	116	881	881	0,35	13,01	1,49	4,34	2,66	239,5	646,38	211,66	

№ рецептур	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)
								В1	С	А				
			У	Ж	Б									
			6 - й			день								
70	огурец соленый в нарезке	100	2,3	0,7	1,14	16,8	0,03	0,04	0,06	0	1,33	10	24	14
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	23,6	5,53	4,5	180	0,09	6,6	0	0	0,85	19,68	53,32	21,6
268	КОТЛЕТА	100	35	14,6	12,9	265	0,01	0,12	23	0	1	35	133,1	25,7
302	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	150	12,84	4,69	3,46	110,45	0	0	0	0	3,8	15,57	0	81
945	какао с молоком	200	17,57	3,54	3	118,6	0,01	1,08	0	0	0,6	6,4	3,6	0
2	хлеб ржаной	20	11,88	0,36	1,98	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	14,76	0,24	2,28	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	ИТОГО:	800	117,95	29,66	29,26	818,85	0,18	7,84	23,06	1,12	8,28	110,85	253,22	169,66

№ рецептур	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
							В1	С	А					Е
			У	Ж	Б									
			7 - й			день								
47	салат из квашенной капусты	100	9	1	1,7	10,21	0,02	11,96	0,06	0	0,41	31,53	24	9,68
82	Борщ со сметаной	200	24	15,5	7	278	0,04	8,23	0	0	0,95	35,5	42,58	21
26	рыба тушеная в красном соусе	100	18,3	10,3	11,6	250	0,11	3,9	0,01	0	1,1	60,8	273,4	67,3
312	ПУРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	31	4	5,6	110	0	2,02	0,36	0	0,3	227,18	146,64	72,2
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	15,2	0,02	0,53	62	0,01	3,67	0,01	0,01	0,28	112,55	185,54	99,08
2	хлеб ржаной	20	11,88	0,36	1,98	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	14,76	0,24	2,28	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	ИТОГО:	800	124,14	31,42	30,69	838,21	0,22	29,78	0,44	1,13	3,74	491,76	711,36	246,62

№ рецептур	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
67	ВИНЕГРЕТ	100	2,35	1,9	5,06	8 - й	47,56	0,04	6,15	0	0	13,92	26,98	12,45	41,81
102	суп гороховый	200	6,5	6,9	13,06		215	0,18	4,65	0	0	0,45	30,46	69,74	28,24
2673	печень тушеная в белом соусе	100	11,3	14,2	32		225	0,18	7,71	5,01	0,89	4,95	32,81	244,98	16,68
309	макаронны отварные	150	5,6	4,51	25		158,6	0,06	9,7	0		1,6	31,5	0	33,2
376	чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2		62	0	0	0	0	0	6	0	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88		57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	ИТОГО :	800	30,14	28,13	116,96		836,16	0,5	28,21	5,01	2,01	21,62	151,95	366,37	147,29

№ рецептур	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
70	огурец соленый в нарезке	100	1,14	0,7	2,3	9 - й	16,8	0,03	0,04	0,06	0	1,33	10	24	14
96	РАССОЛЬНИК "Ленинградский"	200	7,6	7,09	30,5		250	0	8,38	0	0	0,9	29	0	24
259	жаркое по-домашнему	250	15,3	20	42		384	0,13	5,61	15	0	3,6	19,44	210,63	41,06
356	кисель	200	0,31	0	19,6		160	0	15	0	0	0,28	29,5	0	1
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88		57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	ИТОГО :	800	28,61	28,39	121,04		938,8	0,2	29,03	15,06	1,12	6,81	112,14	273,83	107,42

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)
			Б	Ж	У				В1	С	А				
33	салат пестрый	100	1	4,5	10 - й	34	ДЕНЬ	0,01	5,7	0	0	0	20,4	24,58	11,8
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	5,53	23,6	180		0,11	8,25	0	0	0	24,6	66,65	27
246	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (1 категория)	100	11,3	12,95	25	260		0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5
171	каша пшеничная	150	8,7	4,84	17,94	121		0	0	0	0	0	16	0	65
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	16	94,2		0,04	1,3	1,01	0	0,56	122	90	14
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68		0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
125	фрукт (банан)	100	1,25	0,76	14,7	49		0,03	0,6	0,02	0	1	119	91	14
	ИТОГО :	850	31,05	29,18	124,88	866,2		0,26	23,45	1,49	3,7	4,2	139,38	218,7	159,43



"Утверждаю"
 11.11
 2023 г
 < 01 > 11
 Директор школы:
 Крафт Н. В. Кравцова.

Примерное 10-ти дневное меню
 для обучающихся с ОВЗ
 МОКУ " Вознесенская СОШ им. И. В. Гермашева "

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	1 -й день											
			питание			энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы	минералы	
			Б	Ж	У									
168	каша манная молочная	200	10,06	7,8	30,24	157,78	0,04	0	20	0	10,7	38,6	7,9	0,47
945	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28
14	масло сливочное	10	2,25	8,3	0,1	95	0	0	59	0	1	2	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	440	15,99	17,94	61,5	409,1	0,08	0,3	79	0	22,8	40,6	9,3	0,75
			ОБЕД											
52	салат из свеклы отварной	100	1,8	3	3,98	62	0,02	9,5	0	0	35,15	40,97	20,9	1,33
103	суп рисовый	200	5	8	15	152,9	0,08	6,6	0	0	18,44	50,04	20	0,71
279	тефтели	100	10,15	11,5	30	255	0,06	0,85	39	0	43,9	106,7	21,6	96
309	макароны отварные	150	6	4,51	25	160,8	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	13,7	1,55
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	800	27,28	27,63	115,62	818,7	0,37	20,62	39,01	5,32	211,59	456,62	175,28	118,01

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	пище			энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы	минералы
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)								
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

2-й день

завтрак

209	яйцо отварное	40	10	4,6	1,50	75,00	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1
12	икра из кабачков	160	3,7	10,68	36	200,3	0,01	4,2	0,11	0	24,6	22,2	9	0,42
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	итого :	430	16,05	15,54	67,26	405,62	0,08	4,2	0,21	0	52,6	99	13,8	1,82

ОБЕД

70	огурец соленый в нарезке	100	1,14	0,7	2,3	16,8	0,03	10,06	0	0	18,68	34,61	16,26	1,74
82	борщ	200	7	15,5	24	278	0,08	6,6	0	0	18,44	50,04	20	0,71
265	плов из мяса птиц	250	15,2	11	48	301,3	0,06	0,85	39	0	43,9	106,7	21,6	96
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	16	94,2	0,04	1,3	1,01	0	0,56	122	90	14
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	итого :	800	27,64	27,8	116,94	818,3	0,25	18,81	40,01	0	81,58	313,35	147,86	112,45

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	пище			энергетическая ценность	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы		
			вещества	вещества	вещества									
			а (г)	а (г)	у (г)									
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
3 -й день														
завтрак														
40	суп молочный гречневый	200	12,65	14,84	35,2	270,68	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	430	15	15,1	64,96	401	0,13	6,6	0	0	25,68	53,32	21,6	1,27
ОБЕД														
25	салат степной	100	1,25	1,5	3,3	60	0,02	5,95	0	0	18,73	0	12,07	0,49
140	суп на куринном бульоне	200	10,6	9,5	30,8	173	0	0,95	0	0	27,3	0	27,2	0,73
290	птица тушеная в красном соусе	100	9,76	10,5	31,2	185	0,08	12,9	53,75	0	42	166,13	44,2	2,13
321	капуста тушеная	150	1,01	6,48	4,52	113,53	0,04	25,5	0	0	87	0	0	1,2
356	кисель фруктовый	200	0,31	0	19,6	160	0	15	0	0	29,5	0	1	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	800	27,19	28,58	116,06	819,53	0,18	60,3	53,75	0	204,53	166,13	84,47	4,55

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	пище			энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)								
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

4 -й день

завтрак

168	каша манная молочная	200	10,06	7,8	30,24	157,78	0,04	0	20	0	10,7	38,6	7,9	0,47
382	какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
14	масло сливочное	10	2,25	8,3	0,1	95	0	0	59	0	1	2	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	440	18,59	19,88	62,67	441,7	0,12	1,3	79,01	0	133,7	130,6	21,9	1,03

ОБЕД

47	салат из квашенной капусты	100	1,7	1	9	10,21	0,03	10,06	0	0	18,68	34,61	16,26	1,74
108	суп с клецками	200	8,1	12,6	40,6	270	0	0,77	0,47	0,48	34,41	5,89	2,98	0,32
26	рыба тушеная в соусе	100	11,6	10,3	18,7	250	0,11	3,9	0,01	0	60,08	273,4	67,3	1,1
302	гречка рассыпчатая	150	3,46	4,69	14,8	110,45	0	0	0	0	12,98	0	67,5	3,95
53	сок фруктовый	200	0,5	0,02	15	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	800	29,62	29,21	124,74	828,66	0,18	14,73	0,48	0,48	132,15	313,9	154,04	7,51

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	пище			энергетическая ценность	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы	
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)									
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
5 -й день														
завтрак														
173	каша пшеничная	200	13	14,84	32	270,68	0,127	0,87	0	0	133,7	0	42,2	2,15
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	430	15,35	15,1	61,76	401	0,167	0,87	0	0	139,7	0	42,2	2,55
ОБЕД														
8	салат " морковный"	100	0,58	3,11	3,3	31	0,06	3,29	0	1,57	25,38	51,84	35,72	0,66
102	суп гороховый	200	6,5	6,9	13,06	215	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
245	гуляш (из мяса кур)	100	10,3	10,3	10	250	0,06	9,71	0	0	31,5	0	33,2	1,6
301	рис отварной	150	6	6	33	187	0	0	0	0	140,76	392,09	115,22	1,6
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	3,34	0	0	122	90	14	0,56
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
125	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	17	0,04	5	0	0,33	25	0	14,17	0,5
	Итого :	900	28,31	27,53	115,7	888	0,38	25,99	0	1,9	375,1	603,67	240,55	6,54

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	пищевые вещества		энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы	минералы		
			а (г)	б (г)									витамины	витамины
			Ж	У	6-й день									
			завтрак											
168	каша манная молочная	200	10,06	7,8	30,24	157,78	0,04	0	20	0	10,7	38,6	7,9	0,47
945	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28
14	масло сливочное	10	2,25	8,3	0,1	95	0	0	59	0	1	2	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	440	15,99	17,94	61,5	409,1	0,08	0,3	79	0	22,8	40,6	9,3	0,75
			ОБЕД											
70	огурец соленый в нарезке	100	1,14	0,7	2,3	16,8	0,03	10,06	0	0	18,68	34,61	16,26	1,74
103	суп с макаронными изделиями	200	4,5	5,53	23,6	180	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
268	котлета	100	12,9	14,6	35	265	0,1	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,5
302	гречка рассыпчатая	150	3,46	4,69	12,84	110,45	0	0	0	0	12,98	0	67,5	3,95
495	какао с молоком	200	3	3,54	17,57	118,6	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	800	29,26	29,66	117,95	818,85	0,27	17,89	28,75	0	101,49	257,91	137,49	8,24

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	пище			энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы	минералы	
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)									
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
7 -й день														
завтрак														
168	каша рисовая	200	12,75	14,74	37,08	292	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	430	15,1	15	66,84	422,32	0,07	0	20	0	11,9	67	21,8	0,87
ОБЕД														
47	салат из квашенной капусты	100	1,7	1	9	10,21	0,03	10,06	0	0	18,68	34,61	16,26	1,74
82	борщ	200	7	15,5	24	278	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,92
26	рыба тушеная в красном соусе	100	11,6	10,3	18,3	250	0,11	3,9	0,01	0	60,08	273,4	67,3	1,1
312	пюре картофельное	150	5,6	4	31	110	0,34	2,02	0,36	0	227,18	146,64	22,2	0,5
377	чай с лимоном	200	0,53	0,02	15,2	62	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	800	30,69	31,42	124,14	838,21	0,56	24,51	0,37	0	352,54	497,23	128,16	4,54

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	пище			энергетическая ценность (ккал)	витамины В1	витамины С	витамины А	витамины Е	минералы Са	минералы Р	минералы Mg	минералы Fe
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)									
			Б	Ж	У	8-й день								
			завтрак											
173	каша молочная пшеничная	200	13	14,84	32	270,68	0,127	0,87	0	0	133,7	0	42,2	2,15
382	какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	итого :	430	19,28	18,62	64,33	459,6	0,207	2,17	0,01	0	255,7	90	56,2	2,71
			ОБЕД											
8	салат " морковный "	100	0,58	3,11	3,3	31	0,06	3,29	0	1,57	25,38	51,84	35,72	0,66
102	суп гороховый	200	6,5	6,9	13,06	215	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
2673	печень тушеная в белом соусе	100	11,3	14,2	32	225	0,06	9,71	0	0	31,5	0	33,2	1,6
309	макаронны отварные	150	5,6	4,51	25	158,6	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	13,7	1,55
945	чай черный сладкий витаминизированный	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	0	6	0	0	0,4
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	итого :	800	28,37	29,34	115,2	819,6	0,5	17,65	0	6,88	94,89	194,95	110,86	5,83

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	пище вые веществ а (г)		пище вые веществ а (г)		энергетическая ценность	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы	минералы
			Б	Ж	У	С								
9-й день														
завтрак														
168	каша рисовая	200	12,75	14,74	37,08	292	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	430	15,1	15	66,84	422,32	0,07	0	20	0	11,9	67	21,8	0,87
ОБЕД														
70	огурец соленый в нарезке	100	1,14	0,7	2,3	16,8	0,03	10,06	0	0	18,68	34,61	16,26	1,74
96	рассольник "Ленинградский"	200	7,6	7,09	30,5	250	0	8,38	0	0	29	0	24	0,9
259	жаркое по-домашнему	250	15,3	20	42	384	0,21	8,97	24	0	31,1	337	65,7	4,03
356	кисель	200	0,31	0	19,6	160	0	0	0	0	6	0	0	0,4
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	800	28,61	28,39	121,04	938,8	0,28	27,41	24	0	84,78	371,61	105,96	7,07

