

Организация: МБОУ СОШ №48

Название меню: Десятидневное меню возраст от 7 до 11 лет(1 смена

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

Срок действия меню: 01.09.2026 - 26.05.2027

№ рецептуры	Название блюда	Масса г
Понедельник, 1 неделя		
Завтрак		
	14 Масло порциями	10
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200
54-21гн	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб бородинский	20
Пром.	Яблоко	170
Пром.	Хлеб пшеничный	20
	Итого за Завтрак	620
Обед		
54-3з	Помидор в нарезке	60
54-1г-2020	Макароны отварные.	150
54-26с-2020	Суп из овощей	200
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90
54-9хн	Компот из облепихи	200
Пром.	Хлеб бородинский	30
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	790
	Итого за день	1410
Вторник, 1 неделя		
Завтрак		
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20
	181 Каша манная	200
	380 Кофейный напиток с молоком сгущенным	200
Пром.	Хлеб бородинский	20
Пром.	Хлеб пшеничный	20
Пром.	Апельсин	180
	Итого за Завтрак	640
Обед		
54-2з	Огурец в нарезке	60
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.	Хлеб бородинский	30
Пром.	Хлеб пшеничный	60
	Итого за Обед	790
	Итого за день	1430

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-1т-2020	Запеканка из творога	150
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб бородинский	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Банан	160
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20

Итого за Завтрак

590

Обед

54-3з	Помидор в нарезке	60
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200
54-8г-2020	Капуста тушеная	150
54-5м-2020	Котлета из курицы	90
54-11хн	Компот из брусники	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
Пром.	Хлеб бородинский	40

Итого за Обед

800

Итого за день

1390

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200
383	Какао с молоком сгущенным	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Яблоко	170
Пром.	Хлеб бородинский	20

Итого за Завтрак

640

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	60
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200
54-12м-2020	Плов с филе цыплёнка	240
54-6хн-2020г	Компот из вишни	200
Пром.	Хлеб пшеничный	40
Пром.	Хлеб бородинский	40

Итого за Обед

780

Итого за день

1420

Пятница, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10
54-4о-2020	Омлет с сыром	150
54-2гн	Чай с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Апельсин	150

Пром.	Хлеб бородинский	30
	Итого за Завтрак	570
	Обед	
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60
	115 Суп картофельный с крупой	200
54-11г-2020	Картофельное пюре	150
54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	90
	635 Компот из клубники с/м	200
Пром.	Хлеб пшеничный	40
Пром.	Хлеб бородинский	40
	Итого за Обед	780
	Итого за день	1350

Понедельник, 2 неделя

	Завтрак	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200
	383 Какао с молоком сгущенным	200
Пром.	Яблоко	170
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Завтрак	630
	Обед	
54-3з	Помидор в нарезке	60
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200
54-11м-2020	Плов из говядины	240
54-9хн	Компот из облепихи	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
Пром.	Хлеб бородинский	30
	Итого за Обед	790
	Итого за день	1420

Вторник, 2 неделя

	Завтрак	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200
	380 Кофейный напиток с молоком сгущенным	200
Пром.	Хлеб бородинский	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Апельсин	170
	Итого за Завтрак	650
	Обед	
54-2з	Огурец в нарезке	60
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200
54-11г-2020	Картофельное пюре	170
54-1м-2020	Бефстроганов из говядины	100
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200

Пром.	Хлеб бородинский	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30
	Итого за Обед	790
	Итого за день	1440

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-1т-2020	Запеканка из творога	150
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200
Пром.	Банан	200
Пром.	Джем из абрикосов	20
Пром.	Хлеб бородинский	40
Пром.	Хлеб пшеничный	40
	Итого за Завтрак	650

Обед

54-3з	Помидор в нарезке	60
54-1г-2020	Макароны отварные.	150
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200
54-5м-2020	Котлета из курицы	90
54-21хн	Кисель из брусники	200
Пром.	Хлеб бородинский	40
Пром.	Хлеб пшеничный	40
	Итого за Обед	780
	Итого за день	1430

Четверг, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200
54-21гн	Какао с молоком без сахара	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Яблоко	170
Пром.	Хлеб бородинский	40
	Итого за Завтрак	650

Обед

54-4з	Перец болгарский в нарезке	60
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200
54-8г-2020	Капуста тушеная	150
301 54-6хн-2020	Кнели из кур с рисом	100
	Компот из вишни	200
Пром.	Хлеб бородинский	30
Пром.	Хлеб пшеничный	45
	Итого за Обед	785
	Итого за день	1435

Пятница, 2 неделя

Завтрак

	376 Чай с сахаром	200
54-1о-2020	Омлет натуральный	150
Пром.	Хлеб бородинский	40
Пром.	Апельсин	220
Пром.	Хлеб пшеничный	40
	Итого за Завтрак	650
	Обед	
54-2з	Огурец в нарезке	60
	115 Суп картофельный с крупой	200
54-6г-2020	Рис отварной	150
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90
54-31хн	Компот из клубники	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
Пром.	Хлеб бородинский	30
	Итого за Обед	790
	Итого за день	1440

Масса
г

Средние показатели за Завтрак	629
Средние показатели за Обед	787,5
Средние показатели за период	1416,5

) ОВЗ и инвалиды

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
0,1	7,3	0,1	66,1
8,3	10,1	37,6	274,9
4,7	3,5	8,9	85,9
1,4	0,3	8	39,6
0,7	0,7	16,7	75,5
1,5	0,2	9,8	46,9
16,7	22,1	81,1	588,9
0,7	0,1	2,3	12,8
6,3	11,5	38,6	282,7
3,5	4,9	10,6	100,8
15,3	20,3	3,5	258
0,2	1	14,7	69
2	0,4	11,9	59,4
4,6	0,5	29,5	140,6
32,6	38,7	111,1	923,3
49,3	60,8	192,2	1512,2
4,6	5,9	0	71,7
5,8	9,5	29,8	227,5
4,3	3,6	16,1	113,7
1,4	0,3	8	39,6
1,5	0,2	9,8	46,9
1,6	0,4	14,6	68
19,2	19,9	78,3	567,4
0,5	0,1	1,5	8,5
7,1	4,9	31,2	197,9
2,8	8,9	7,5	121,5
13,4	14,1	8,1	213
0,5	0	19,8	81
2	0,4	11,9	59,4
4,6	0,5	29,5	140,6
30,9	28,9	109,5	821,9
50,1	48,8	187,8	1389,3

18,5	8,3	16	212,5
0,2	0,1	3	13,4
2	0,4	11,9	59,4
2,3	0,2	14,8	70,3
2,4	0,8	33,6	151,2
1,4	1,7	11,1	65,5
26,8	11,5	90,4	572,3

0,7	0,1	2,3	12,8
4,2	8,6	14,7	153,2
3,9	15,4	11,1	198,9
19,1	11,8	12,8	233,8
0,1	0,1	7,8	32,7
4,6	0,5	29,5	140,6
2,7	0,5	15,9	79,2
35,3	37	94,1	851,2
62,1	48,5	184,5	1423,5

4,6	5,9	0	71,7
8,1	9,2	38,6	270,3
2,3	2	10,5	69,2
2,3	0,2	14,8	70,3
0,7	0,7	16,7	75,5
1,4	0,3	8	39,6
19,4	18,3	88,6	596,6

0,5	0,1	1,5	8,5
4,6	9,7	13,2	158,1
27,3	14,5	33,3	372,8
0,3	0,1	10,2	42,8
3	0,3	19,7	93,8
2,7	0,5	15,9	79,2
38,4	25,2	93,8	755,2
57,8	43,5	182,4	1351,8

0,1	7,3	0,1	66,1
13,3	17,3	2,2	217,8
0,2	0	2,8	12,3
2,3	0,2	14,8	70,3
1,4	0,3	12,2	56,7

2	0,4	11,9	59,4
19,3	25,5	44	482,6
0,8	0,1	2,9	15,4
3,1	9,5	18,5	171,9
5,2	9,6	23,1	199,8
17,5	12,9	8,6	220,6
0,2	0	15,4	62,3
3	0,3	19,7	93,8
2,7	0,5	15,9	79,2
32,5	32,9	104,1	843
51,8	58,4	148,1	1325,6

4,6	5,9	0	71,7
0,1	7,3	0,1	66,1
7,2	9,2	44	287,8
2,3	2	10,5	69,2
0,7	0,7	16,7	75,5
2,3	0,2	14,8	70,3
17,2	25,3	86,1	640,6

0,7	0,1	2,3	12,8
4,2	8,6	14,7	153,2
15,3	14,7	38,6	348,2
0,2	1	14,7	69
4,6	0,5	29,5	140,6
2	0,4	11,9	59,4
27	25,3	111,7	783,2
44,2	50,6	197,8	1423,8

4,6	5,9	0	71,7
5,3	5,4	28,7	184,5
4,3	3,6	16,1	113,7
2	0,4	11,9	59,4
2,3	0,2	14,8	70,3
1,5	0,3	13,8	64,3
20	15,8	85,3	563,9

0,5	0,1	1,5	8,5
3,3	7	6	100,6
5,9	10,9	26,2	226,4
15	15,5	2,4	209,3
0,4	0	19,8	80,8

2	0,4	11,9	59,4
2,3	0,2	14,8	70,3
29,4	34,1	82,6	755,3
49,4	49,9	167,9	1319,2

18,5	8,3	16	212,5
0,2	0,1	3	13,4
3	1	42	189
0,1	0	14,4	57,9
2,7	0,5	15,9	79,2
3	0,3	19,7	93,8
27,5	10,2	111	645,8

0,7	0,1	2,3	12,8
6,3	11,5	38,6	282,7
3,3	10,4	13	159,3
19,1	11,8	12,8	233,8
0,1	0,1	14,8	60,7
2,7	0,5	15,9	79,2
3	0,3	19,7	93,8
35,2	34,7	117,1	922,3
62,7	44,9	228,1	1568,1

0,1	7,3	0,1	66,1
8,6	11,3	34,3	272,8
4,7	3,5	6,1	75
2,3	0,2	14,8	70,3
0,7	0,7	16,7	75,5
2,7	0,5	15,9	79,2
19,1	23,5	87,9	638,9

0,8	0,1	2,9	15,4
4,6	9,7	13,2	158,1
3,9	15,4	11,1	198,9
15,2	22,8	5,7	289,4
0,3	0,1	10,3	43,3
2	0,4	11,9	59,4
3,4	0,4	22,1	105,5
30,2	48,9	77,2	870
49,3	72,4	165,1	1508,9

0,2	0	13,7	55,9
12,7	18,1	3,2	226,7
2,7	0,5	15,9	79,2
2	0,4	17,8	83,2
3	0,3	19,7	93,8
20,6	19,3	70,3	538,8

0,5	0,1	1,5	8,5
3,1	9,5	18,5	171,9
2,7	5,1	27,4	166,6
12,2	16,2	5,2	215,6
0,1	0	7,2	29,3
4,6	0,5	29,5	140,6
2	0,4	11,9	59,4
25,2	31,8	101,2	791,9
45,8	51,1	171,5	1330,7

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А
г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эк
20,58	19,14	82,3		583,58	0,27	0,4 130,85
31,67	33,75	100,24		831,73	0,4	0,58 315
52,3	52,9	182,5		1415,3	0,7	1 445,9

D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
0,64	54,55	602,53	330	392,5	103,48	385,09	5,76
1,05	54,32	837,01	495	297,03	130,36	423,25	6,41
1,7	108,9	1439,5	825	689,5	233,8	808,3	12,2

I	Se	F
МКГ	МКГ	МКГ
46,35	22,13	81,62
76,54	39,45	213,31
122,9	61,6	294,9