



Единое примерное меню на 10 дней (2-х разовое) для обучающихся 1-4 классов образовательных организаций Беляевского района с ограниченными возможностями здоровья в 2023-2024 учебном году

Сезон осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) (А – мкг рет.экв)					Минеральные вещества (мг)								№ Рецептуры	
		Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		F
<i>Неделя I</i>																				
<i>День I</i>																				
ЗАВТРАК																				
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0 1	0,0 5	39	0,1 5	0,1 1	122	13	132	5, 3	75	0,1 5	0	2, 1 8	0	54-1з-2020
Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	0,0 7	0,1 4	34, 6	0,0 7	0,5 2	335	17 1	117	2 3	118	1,0 8	4 9	7, 7 8	2 0	54-2к-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,0 1	0,3	0	0,0 4	0,7	20, 8	4,5	3, 8	7,2	0,7 3	0	0	0	54-2гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	8	Пром. 0
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,04 5	0	0	0,03	70,9 5	21,1 5	18,7 5	6, 15	19,3 5	0,54	0	4, 32	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,01 4	0	0	0	60	36,6	4,95	8, 55	29,1	0,68	0, 48	0, 83	3, 6	Пром.
Итого за Завтрак	545	13,	14,3	72,6	473,5	0,2	0,27	78,9	0,22	10,7	514,	540,	293,	55	259,	5,38	69	18	1	

ЗАВТРАК																				
Банан	200	3	0	44,8	191,2	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	44	Пром.
Итого за 2 день	800	29	14,1	112,2	691,7	0,437	0,534	123,7	0,104	33,43	63,64	180,38	25,116	2,04	427,7	6,07	5,1	2,62	5,7	
<i>Неделя 1 День 3</i>																				
ЗАВТРАК																				
Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,08	0,24	1174	0,23	2,12	176	271	140	50	200	1,2	2,8	1,7	81	54-1т-2020
Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9	0,002	0,004	10	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,08	0	0	0	Пром.
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,8	10	54-4гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	1,2	0	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,3	6	Пром.
Итого за Завтрак	540	37,1	12,6	73,2	553,9	0,37	0,528	119,59	0,23	12,99	535,25	785,15	279,9	10,34	367,15	7	53,3	3,61	17,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	
Итого за 3 день	740	37,5	15,6	93,8	637,9	0,39	0,548	119,59	0,23	16,99	547,25	102,515	293,9	11,14	381,15	9,8	55,3	3,61	17,2	
<i>Неделя 1 День 4</i>																				
ЗАВТРАК																				

Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,4	114,4	0,03	0,05	163	0	46,5	118	330	54	20	40	0,7	14,3	0	0	54-7з-2020
Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,063	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21,0	0	1	54-1г-2020
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,3	6,7	5,7	132,4	0,09	0,12	56,3	0,28	0,27	162	344	110	46	226	0,78	14,1	12,7	58	54-11р-2020
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	0	54-1хн-2020
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	Пром.
Итого за Завтрак	550	22,2	20	79,1	585,4	0,27	0,259	252,7	0,42	46,8	559,95	785,55	249,7	89,9	359,45	3,53	17,678	18,31	60,26	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Йогурт питьевой 2,5%	150	5,1	3,8	8,3	87,2	0,045	0,195	34,5	0,045	2,4	67,5	184,5	163,5	19,5	127,5	0,15	13,5	3	30	Пром.
Итого за 4 день	700	27,3	23,8	87,4	672,6	0,315	0,454	120,98	0,454	49,2	627,45	970,05	413,2	109,4	486,95	3,68	19,028	21,31	63,26	
<i>Неделя 1 День 5</i>																				
ЗАВТРАК																				
Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,8	99	0,04	0,03	97,2	0	4,84	120	164	18	21	30	0,9	13,6	0	0	54-11з-2020
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0	4	54-11з-2020

Котлеты из говядины	90	16,4	15,6	14,8	265,7	0,05	0,12	16,6	0,07	0,09	186	221	30	20	138	1,94	15	2,9	5	46	54-4м-2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,012	0,039	10,44	0,03	0,156	38,1	39,3	33	3	26,1	0,057	6,3	0,6	0,6	66	54-5соус-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	0	54-2гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.	
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.	
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	Пром.	
Итого за Завтрак	680	24	31,9	71,9	671,8	0,342	0,388	1033,34	0,19	25,356	663,75	1405,85	164,2	100,4	344,75	8,077	83,38	12,66	179,2		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром.	
Итого за 5 день	880	25	32,1	92,1	758,4	0,362	0,408	1033,34	0,19	29,356	675,75	1645,85	178,2	108,4	358,75	10,88	85,38	12,66	179,2		
<i>Неделя 2</i>																					
<i>День 1</i>																					
ЗАВТРАК																					
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	5,2	3,11	35	54-6к-2020	
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	1,2	2,29	38	54-21гн-2020	
Банан	120	1,8	0	26,9	114,7	0,04	0,0	24	0	12	37,2	417	9,6	50	33,6	0,7	0,	1,	26	Пром.	

Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	Пром.
Итого за Завтрак	550	16,9	13,9	89,4	550,8	0,358	0,439	82,9	0,13	13,25	557,15	911,35	303,3	148,1	398,05	4,35	64,54	11,75	34,0,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром.
Итого за 1 день	750	17,3	13,9	110	634,8	0,378	0,459	82,9	0,13	17,25	569,15	1151,35	317,3	156,1	412,05	7,15	66,54	11,75	34,0,6	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 2</i>																				
ЗАВТРАК																				
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16	54-4г-2020
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	35	12	95	54-25м-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	54-3гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.
Итого за Завтрак	620	28,1	13,3	87,3	580,6	0,518	0,358	310,58	0,11	12,55	738,15	860,65	125,4	22,1	419,05	10,76	77,8	33,0	197,7	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК														3				8		
<i>Ряженка 2,5%</i>	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,0 3	0,19 5	33	0,04 5	0,45	75	219	186	21	138	0,1 5	13 ,5	1, 5	30	Пром.
Итого за 2 день	800	33, 3	17,8	94,9	672,2	0,54	0,55 3	343, 58	0,15 5	13	813, 15	107 9,65	311, 4	24 2, 3	557, 05	10,9 1	91 ,3	34 ,5 8	22 7,7	
<i>Неделя 2 День 3</i>																				
ЗАВТРАК																				
Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,4	114,4	0,0 3	0,05	163	0	4 6, 5	118	33 0	54	2 0	40	0,7	1 4, 3	0, 4 4	0	54-7з-2020
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,0 3	0,03	18, 4	0,0 9	0	153	46, 6	6,9	2 4	73	0,4 9	2 1	7, 2 4	2	54-6г-2020
<i>Котлеты из курицы</i>	90	17, 2	3,8	12	151,8	0,0 5	0,06	4,7 2	0	0,4 7	158	17 2	22	4 8	108	1,0 3	1 3	1 3, 8	7	54-5м- 2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,0 12	0,03 9	10, 44	0,0 3	0,1 56	38, 1	39, 3	33	3, 9	26, 1	0,0 57	6 , 3	0, 6 7 5	6, 6	54-5соус- 2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0, 3	0	0,0 4	0,7	20, 8	4,5	3, 8	7,2	0,7 3	0	0	0	54-2гн- 2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0 3	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,0 6	0,04 5	0	0	0,0 3	70,9 5	21, 15	18, 75	6, 15	19,3 5	0,5 4	0	4, 3 2	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,0 3	0,01 4	0	0	0	60	36, 6	4,9 5	8, 55	29,1	0,6 8	0, 48	0, 8 3	3, 6	Пром.
Итого за Завтрак	680	21, 7	20,8	81,8	601,1	0,23 2	0,29 8	56,7 4	0,19	16,3 16	539, 55	748, 45	128, 1	83 ,8	328, 75	6,99 7	64 ,5 8	19 ,1 95	17 3,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
<i>Напиток тыквенный</i>	200	0,4	0	20,6	84	0,0 52	0,05 4	188 ,4	0	10,6	15,8	281 ,4	29, 46	15 ,3	23,8	1,3 5	1, 68	0, 1 4	13 7, 48	Пром.

Итого за 3 день	880	22, 1	20,8	102,4	685,1	0,28 4	0,35 2	245, 14	0,19	26,9 16	555, 35	102 9,85	157, 56	99 ,1	352, 55	8,34 7	66 ,2 6	19 ,3 35	31 0,6 8	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 4</i>																				
ЗАВТРАК																				
Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,1 4	0,12 2	8,3 4	0	10, 9	169	69 2	62	3 3	109	1,1 8	3 1	1 , 5	5 1	54-10г- 2020
Котлета рыбная любительская**	100	12, 8	4,1	6,1	112,3	0,0 8	0,13 2	29 5	0,4 6	0,9 4	189	31 6	51	4 4	189	1,0 5	1 2 2	1 3, 6	49 4	54-14г- 2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,0 3	0,13 3	13, 3	0	0,5 2	39	18 4	111	3 1	107	1,0 7	9	1, 7 6	2 0	54-23гн- 2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0 3	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,1 8	0,13 5	0	0	0,0 9	212, 85	63, 45	56, 25	18 ,4 5	58,0 5	1,6 2	0	1 2, 9 6	0	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14 ,2 5	48,5	1,1 3	0, 8	1, 3 8	6	Пром.
Итого за Завтрак	620	26,7	13,6	84,1	564,6	0,51 8	0,55 8	321, 64	0,46	22,4 5	735, 85	159 4,45	304, 5	10 9, 7	522, 55	8,25	18 2, 8	34 ,2 1	65	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Кисло-молочный напиток «Снежок»	180	4,8	4,5	19,5	137,7	0,0 54	0,23 4	39, 6	0,05 4	0,16 2	90	244 ,8	217 ,8	27	169, 2	0,1 8	16 ,2	3, 6	36	Пром.
Итого за 4 день	830	32, 6	20,3	106,5	738	0,56 4	0,79 2	361, 24	0,51 4	22,6 12	825, 85	183 9,25	522, 3	13 6, 7	691, 75	8,43	19 9	37 ,8	68 7	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 5</i>																				
ЗАВТРАК																				
Запеканка из творога	150	29, 7	10,7	21,6	301,3	0,0 8	0,24	117 4	0,2 3	2,1 2	176	27 1	140	5 0	200	1,2	2 8	1 7, 9	8 1	54-1г- 2020
Джем фруктовый**	20	0,1	0	7,2	29	0,0 02	0,00 4	10	0	0,48	0,4	30, 4	2,4	1, 8	3,6	0,0 8	0	0	0	Пром.
Яблоко	100	0,6	0,1	5,3	24,5	0,0	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.

Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,0 1	0,07	6, 9	0	0,3	20	81, 3	57	9, 9	46	0,7 7	4, 5	0, 8 8	1 0	54-4гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,1 8	0,13 5	0	0	0,0 9	212, 85	63, 45	56, 25	18 ,4 5	58,0 5	1,6 2	0	1 2, 9 6	0	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14 ,2 5	48,5	1,1 3	0, 8	1, 3 8	6	Пром.
Итого за Завтрак	540	37, 1	12,6	73,2	553,9	0,37	0,52 8	119 5,9	0,23	12,9 9	535, 25	785, 15	279, 9	10 3, 4	367, 15	7	53 ,3	3 6, 1 2	17 7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,0 2	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром.
Итого за 5 день	740	38, 1	12,8	93,4	640,5	0,39	0,54 8	119 5,9	0,23	16,9 9	547, 25	102 5,15	293, 15	11 1, 4	381, 15	9,8	55 ,3	3 6, 1 2	17 7	

*Джем фруктовый** - допускается выдача иных фруктовых джемов;*