

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоберёзовская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ «Новоберёзовская СОШ»

Ю.Н. Марченко

**Циклическое десятидневное
меню на 2022-2023 учебный
год для обучающихся ОВЗ
(1 - 4 классы)**

1 Неделя

понедельник

Наименование блюда	№ тех арты	Выход(вес) Порци и(мл или гр	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
Салат из свеклы с р/м	33	60	10,40	20,00	21,20	56,34	24,00	20,00	159,00	1,80	0	0	0,04
Суп крестьянский с крупой	201	250	7,36	6,02	35,26	148,28	6,48	28,16	49,56	1,48	28	0	0,08
Бефстроганов	598	100	10,2	12,2	3,8	185,0	18,2	12,3	130,21	0,73	0,04	0,08	0,03
Капуста тушенная	336	180	4,8	0,8	25,2	131,20	12	8,4	38,4	0,72	0	0	0,04
Компот из сухофруктов	868	200	1,41	5,08	9,02	110,00	37,37	15,16	27,61	0,51	0	32,45	0,03
Хлеб пшеничный	8	20	8,47	7,41	59,68	39,06	13,50	19,40	46,10	0,88	0	0	0,04
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	7	30	2,3	0,3	14,8	60,25	6,3	6,7	30,5	1,3	0	0	0
Итого:		840	32,48	39,31	175,12	730,13	99,75	110,52	324,27	5,57	28	34,25	0,24

вторник

Наименование блюда	№ тех арты	Выход(вес) Порци и(мл или гр	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
Икра кабачковая	51	60	0,72	2,83	4,63	46,80	19,20	0,25	0	0,25	0	5,76	0,03
Щи из свежей(квашеной)капусты с картофелем	187	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0	18,46	0,06
Рыба припущенная	245	100	7,65	1,01	3,18	112,50	12,88	10,00	84,25	0,54	3,75	0,96	0,05
Картофельное пюре		150	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	30,60	21,80	0,16
Кисель из ягод(замороженных ,свежих)		200	0,20	0,00	32,60	132,0	18,00	0,00	4,29	0,60	0	0	0
Хлеб пшеничный	8	20	8,47	7,41	59,68	39,06	13,50	19,40	46,10	0,88	0	0	0,04
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	7	30	2,3	0,3	14,8	60,25	6,3	6,7	30,5	1,3	0	0	0
Итого:		790	24,72	18,30	125,68	640,	698,29	92,32	325,03	3,25	34,16	45,68	0,28

среда

Наименование блюда	№ техкар ты	Выход(вес) Порци и(мл или гр	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
Капуста квашеная	81	60	1,58	4,99	7,66	83,2	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25,,0	0
Суп картофельный с макаронными изделиями	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27,0	66,65	1,09	0,11	8,25	0
Тефтели	286	100	11,78	12,91	14,90	243,0	57,08	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51,0
Каша гречневая рассыпчатая	679	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,02	0	0,22
Компот из сухих плодов шиповник	874	200	1,41	5,08	9,02	110,00	37,37	15,16	27,61	0,51	0	32,45	0,03
Хлеб пшеничный	8	20	8,47	7,41	59,68	39,06	13,50	19,40	46,10	0,88	0	0	0,04
Хлеб	7	30	2,3	0,3	14,8	60,25	6,3	6,7	30,5	1,3	0	0	0

четверг

Наименование блюда	№ тех арты	Выход(вес) Порци и(мл или гр	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
Салат из моркови р/м	10	60	0,59	3,49	6,19	47,07	18,81	20,30	110	20,54	15,02	2,55	0,03
Борщ с картофелем и фасолью	209	250	7,29	5,7	16,99	125,50	31,9	40,01	126,96	1,61	0,15	12,34	4,95
Плов из птицы	304	250	25,38	21,25	44,61	447,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	1,26	0,08
Напиток клюквенный		200	0,20	0,00	0,8	80,60	18,00	0,00	4,29	0,60	0	125	0
Хлеб пшеничный	8	20	8,47	7,41	59,68	39,06	13,50	19,40	46,10	0,88	0	0	0,04
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	7	30	2,3	0,3	14,8	60,25	6,3	6,7	30,5	1,3	0	0	0
Итого:		760	18,92	25,2	124,11	799,73	132,03	125,62	425,12	26,21	16,10	36,02	60,11

пятница

Наименование блюда	№ тех арты	Выход(вес) Порци и(мл или гр	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
Огурец соленый	10	60	0,59	3,49	6,19	35,88	18,81	20,30	110	20,54	15,02	2,55	0,03
Суп овощной с мясными фрикадельками	209	250/20	7,29	5,7	16,99	148,50	31,9	40,01	126,96	1,61	0,15	12,34	4,95
Котлета рыбная	255	80	10,64	3,76	7,67	107,0	42,7	24,0	145,8	0,59	0,07	0,34	21,0
Картофель отварной	692	180	2,86	4,32	23,01	152,35	14,64	29,33	79,73	1,16	0,15	21,0	34,0
Кисель из ягод(замороженных, свежих)	859	200	0,20	0,00	32,60	132,0	18,00	0,00	4,29	0,60	0	0	0
Хлеб пшеничный	8	20	8,47	7,41	59,68	39,06	13,50	19,40	46,10	0,88	0	0	0,04
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	7	30	2,3	0,3	14,8	60,25	6,3	6,7	30,5	1,3	0	0	0
Итого:		810	18,92	25,2	124,11	695,92	132,03	125,62	425,12	26,21	16,10	36,02	60,11

2 Неделя

понедельник

Наименование блюда	№ тех арты	Выход(вес) Порци и(мл или гр	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
Овощи свежие(соленые) в нарезке(огурцы)	13	60	1,58	4,99	7,66	37,30	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25,0	0
Борщ со сметаной	209	250/10	7,29	5,7	16,99	120,50	31,9	40,01	126,96	1,61	0,15	12,34	4,95
Тефтели	286	80	11,78	12,91	14,90	223,0	57,08	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51,0
Вермишель отварная	688	180	8,95	6,73	43,00	266,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,02	0	0,22
Компот из ягод(замороженных, свежих)	874	200	1,41	5,08	9,02	110,00	37,37	15,16	27,61	0,51	0	32,45	0,03
Хлеб пшеничный	8	20	8,47	7,41	59,68	39,06	13,50	19,40	46,10	0,88	0	0	0,04
Хлеб ржаной(ржанопшеничный)	7	30	2,3	0,3	14,8	60,25	6,3	6,7	30,5	1,3	0	0	0
Итого:		800	25,10	32,03	121,03	856,64	75,25	64,58	362,41	10,23	0,22	73,11	51,29

вторник

Наименование блюда	№ тех арты	Выход(вес) Порци и(мл или гр	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
Салат из свеклы с р/м	33	60	10,40	20,00	21,20	56,34	24,00	20,00	159,00	1,80	0	0	0,04
Суп рыбный	87	250	7,36	6,02	35,26	167,25	6,48	28,16	49,56	1,48	28	0	0,08
Куры тушеные	301	80	17,2	14,2	4,7	221,00	54,2	25,3	166,21	0,73	53,75	0,08	0,03
Рис припущенный	316	180	4,8	0,8	25,2	188,1	12	8,4	38,4	0,72	0	0	0,04
Компот из плодов сухих(изюм)	868	200	1,41	5,08	9,02	110,00	37,37	15,16	27,61	0,51	0	32,45	0,03
Хлеб пшеничный	8	20	8,47	7,41	59,68	39,06	13,50	19,40	46,10	0,88	0	0	0,04
Хлеб ржаной(ржанопшеничный)	7	30	2,3	0,3	14,8	60,25	6,3	6,7	30,5	1,3	0	0	0
Итого:		790	32,48	39,31	175,12	842,0	99,75	110,52	324,27	5,57	28	34,25	0,24

среда

Наименование блюда	№ тех арты	Выход(вес) Порци и(мл или гр	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
Салат картофельный с зеленым горошком р/м	10	60	10,40	20,00	21,20	83,34	24,00	20,00	159,00	1,80	0	0	0,04
Суп овощной	201	250	7,36	6,02	35,26	148,28	6,48	28,16	49,56	1,48	28	0	0,08
Жаркое домашнему	598	250	10,2	12,2	3,8	175,0	18,2	12,3	130,21	0,73	0,04	0,08	0,03
Компот из сухофруктов	868	200	1,41	5,08	9,02	110,00	37,37	15,16	27,61	0,51	0	32,45	0,03
Хлеб пшеничный	8	20	8,47	7,41	59,68	39,06	13,50	19,40	46,10	0,88	0	0	0,04
Хлеб ржаной(ржанопшеничный)	7	30	2,3	0,3	14,8	60,25	6,3	6,7	30,5	1,3	0	0	0

четверг

Наименование блюда	№ тех арты	Выход(вес) Порци и(мл или гр	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
Винегрет с р/м	45	60	1,36	6,18	8,44	94,80	23,20	20,75	44,97	0,85	0	10,25	0,06
Рассольник по- ленинградски	197	250	2,1	5,11	16,59	120,75	26,25	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0
Рыба тушеная в томате с овощами	486	250	8,95	6,73	43,00	205,0	15,57	81,00	250,2	4,73	0,02	0	0,22
Кисель из ягод(замороже нных, свежих)	874	200	1,41	5,08	9,02	110,00	37,37	15,16	27,61	0,51	0	32,45	0,03
Хлеб пшеничный	8	20	8,47	7,41	59,68	39,06	13,50	19,40	46,10	0,88	0	0	0,04
Хлеб ржаной(ржано -пшеничный)	7	30	2,3	0,3	14,8	60,25	6,3	6,7	30,5	1,3	0	0	0
Итого:		760	25,10	32,03	121,03	629,86	75,25	64,58	362,41	10,23	0,22	73,11	51,29

пятница

Наименование блюда	№ тех арты	Выход(вес) Порци и(мл или гр	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	C	B ₁
Овощи в нарезке-огурцы свежие	13	60	1,58	4,99	7,66	37,30	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25,,0	0
Борщ со сметаной	209	250/10	7,29	5,7	16,99	120,50	31,9	40,01	126,96	1,61	0,15	12,34	4,95
Биточки	286	100	11,78	12,91	14,90	233,0	57,08	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51,0
Каша рисовая	316	180	4,8	0,8	25,2	188,1	12	8,4	38,4	0,72	0	0	0,04
Компот из ягод(замороже нных, свежих)	874	200	1,41	5,08	9,02	110,00	37,37	15,16	27,61	0,51	0	32,45	0,03
Хлеб пшеничный	8	20	8,47	7,41	59,68	39,06	13,50	19,40	46,10	0,88	0	0	0,04
Хлеб ржаной(ржано -пшеничный)	7	30	2,3	0,3	14,8	60,25	6,3	6,7	30,5	1,3	0	0	0
Итого:		800	25,10	32,03	121,03	788,21	75,25	64,58	362,41	10,23	0,22	73,11	51,29