

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5
г. Ершова Саратовской области»**

413503, г. Ершов, Дорожный проезд, д. 2а, пом. 1.

тел. 8 (84564) 5 56 00, email ershov_shkola5@mail.ru

Утверждаю

ИО Директора МОУ «СОШ №5 г. Ершова»

_____/И.А. Крылатова/

Приказ № 50

от 13.02.2024 года



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ «СОШ №5 г. ЕРШОВА»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 – 18 лет

ДЕТИ С ОВЗ

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ"	250	16,09	8,3	8,4	47,9	302,3	2,0	0,2	0,1	0,0	0,1	113,9	174,4	51,0	2,2	346,1	11,1	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	2,60	0,1	0,0	9,9	39,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	3,7	3,8	0,4	13,3	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				22,19	11,7	8,9	79,0	444,2	2,0	0,3	0,2	0,0	0,1	133,6	221,6	64,4	4,6	427,4	13,9	0,0	0,0	
Обед																						
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	7,85	2,3	4,3	14,5	105,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	12,9	18,0	4,4	0,4	27,2	0,3	0,0	0,0	
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	100	27,62	19,8	21,3	6,7	297,3	0,8	0,1	0,2	0,1	0,4	64,9	195,5	21,8	1,9	254,8	11,9	0,0	0,1	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,23	0,0	0,0	7,7	31,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				41,20	25,4	26,0	50,1	535,7	0,8	0,2	0,3	0,2	0,5	95,0	257,1	37,5	4,3	350,8	15,0	0,0	0,1	
Всего за день:				63,39	37,1	34,9	129,1	979,9	2,8	0,5	0,4	0,2	0,6	228,6	478,7	101,9	8,9	778,2	29,0	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	0,9	3,5															

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	250	14,80	6,6	11,4	20,1	209,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	131,6	86,0	10,4	0,7	51,3	0,4	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	2,60	0,1	0,0	9,9	39,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	3,7	3,8	0,4	13,3	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				20,90	10,0	11,8	51,2	351,8	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	151,3	133,2	23,7	3,1	132,6	3,2	0,0	0,0	
Обед																						
2012	203.4	КУЛЕШ С МЯСОМ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ	230	39,50	14,2	13,2	26,4	280,8	0,6	0,2	0,1	0,0	0,0	21,8	200,3	93,3	4,0	352,4	5,3	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,23	0,0	0,0	7,7	31,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	0,0	1,8	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				45,23	17,5	13,6	55,4	413,7	0,6	0,3	0,2	0,0	0,0	39,0	243,8	104,6	6,0	421,2	8,1	0,0	0,0	
Всего за день:				66,13	27,5	25,4	106,6	765,5	0,7	0,4	0,3	0,1	0,1	190,3	377,0	128,3	9,1	553,8	11,4	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	0,9	3,9															

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	250	11,74	8,4	7,1	43,4	271,0	0,5	0,1	0,2	0,0	0,1	124,0	189,0	38,7	2,0	261,1	9,0	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	2,60	0,1	0,0	9,9	39,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	3,7	3,8	0,4	13,3	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				17,84	11,8	7,5	74,5	412,9	0,5	0,2	0,2	0,0	0,1	143,7	236,2	52,0	4,4	342,4	11,8	0,0	0,0	
Обед																						
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,81	2,3	4,3	14,5	105,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	12,9	18,0	4,4	0,4	27,2	0,3	0,0	0,0	
2012	38	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	36,86	14,7	15,4	2,0	205,4	0,7	0,0	0,1	0,1	0,2	39,6	144,0	19,2	2,0	300,4	8,7	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	2,60	0,1	0,0	9,9	39,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	3,7	3,8	0,4	13,3	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				49,77	20,4	20,1	47,6	452,7	0,7	0,2	0,2	0,2	0,3	72,2	209,2	36,9	4,8	408,9	11,9	0,0	0,0	
Всего за день:				67,61	32,1	27,6	122,1	865,6	1,2	0,4	0,4	0,2	0,3	215,9	445,4	89,0	9,2	751,3	23,7	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	0,9	3,8															

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	16,26	6,5	7,2	46,9	279,5	0,6	0,1	0,1	0,0	0,1	126,8	149,5	35,9	0,6	215,1	10,8	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	2,60	0,1	0,0	9,9	39,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	3,7	3,8	0,4	13,3	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				22,36	10,0	7,6	78,0	421,4	0,6	0,1	0,2	0,0	0,1	146,5	196,7	49,2	2,9	296,4	13,6	0,0	0,0
Обед																					
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	12,45	3,3	5,4	21,3	146,9	10,2	0,1	0,1	0,0	0,1	53,3	88,3	31,0	1,2	758,5	8,9	0,0	0,0
2011	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ТУШЕННАЯ)	100	18,19	16,5	2,5	0,6	91,8	1,1	0,1	0,1	0,0	0,0	47,2	235,3	54,0	0,9	460,4	159,7	0,0	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	6,53	0,5	0,2	21,5	99,4	66,0	0,0	0,0	0,1	0,0	16,5	2,3	4,1	0,4	8,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				40,67	23,6	8,6	64,6	440,1	77,3	0,3	0,3	0,2	0,1	126,0	369,4	98,5	4,5	1295,5	171,3	0,0	0,7
Всего за день:				63,03	33,5	16,2	142,6	861,4	77,9	0,5	0,5	0,2	0,2	272,5	566,1	147,8	7,5	1591,8	185,0	0,0	0,7
Сбалансированность:					1	0,5	4,3														

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	177.1	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	250	15,04	8,9	9,1	49,6	316,9	0,6	0,2	0,1	0,0	0,1	135,2	194,1	53,0	1,6	323,4	12,4	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	2,60	0,1	0,0	9,9	39,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	3,7	3,8	0,4	13,3	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				21,14	12,3	9,6	80,6	458,8	0,6	0,3	0,2	0,0	0,1	154,9	241,3	66,3	4,0	404,7	15,2	0,0	0,0	
Обед																						
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	7,85	2,3	4,3	14,5	105,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	12,9	18,0	4,4	0,4	27,2	0,3	0,0	0,0	
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	49,74	15,9	12,7	12,6	228,4	0,7	0,1	0,1	0,0	0,0	15,9	139,8	18,8	2,0	306,8	6,2	0,0	0,0	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	1,88	0,5	2,9	3,8	44,5	1,1	0,0	0,0	0,1	0,0	7,7	9,2	4,9	0,2	61,8	0,8	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,20	0,1	0,0	9,9	39,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	3,7	3,8	0,4	13,3	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				64,17	22,1	20,4	61,9	520,2	1,9	0,2	0,2	0,1	0,1	56,2	214,2	41,5	5,0	477,1	10,1	0,0	0,0	
Всего за день:				85,31	34,5	29,9	142,6	979,0	2,5	0,5	0,4	0,2	0,2	211,1	455,5	107,8	9,0	881,8	25,3	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	0,9	4,1															