

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Мирненская СОШ»

Бельских Л.В.

2023 г



10-дневное меню 2х разового горячего питания в школьной  
СТОЛОВОЙ МБОУ «Мирненская СОШ» для детей с ограниченными возможностями  
здоровья

На 2023-2024 учебный год

2023 г.

**1 день**  
**Завтрак**

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
291	Макароны отварные	200	200	17,54	18,7	115,86	309,02	3,1	110	27,4	0,24	3,1	1,06	-	0,08
456	Соус красный основной	50	50	0,48	1,37	2,16	21,7	-	-	2,5	0,01	0,27	0,135	-	0,012
492	Чай с вит.С	200	200	0,18	0,04	15,0	60	4,5	15,1	4,03	-	0,75	-	0,025	0,004
	Хлеб с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4	10,4	51,6	14,0	0,2	0,64	0,44	-	0,04
94	Бутерброд с маслом	40	40	2,2	16,7	12,8	211	20	25	8	0,013	0,4	0,6	7,5	0,12
	ИТОГО			21,24	20,47	152,82	481,3	18	176,7	47,93	0,45	4,76	1,84	0,025	0,136

**Обед**

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
144	Суп картофельный гороховый	250	250	5	0,4	13,6	74,8	116,2	129	29,4	0,1	3,4	0,22	3	0,03
242	Каша перловая	150	150	0,32	0,03	1,9	8,75	82,5	183	7,2	0,08	0,8	0,04	2,5	0,39
381	Биточек	100	100	16,9	16,3	18,4	283,3	14,4	184	20,7	0,04	2,9	0,5	1,9	0,09
456	Соус красный основной	50	50	0,48	1,37	2,16	21,7	-	-	2,5	0,01	0,27	0,135	-	0,012
508	Компот	200	200	0,5	-	27	110	28	32	-	-	1,5	-	0,025	0,05
	Хлеб с йодказеином	80	80	8,6	3,6	34,8	219,2	100	53,2	32,8	0,4	2,8	0,44	0,16	0,04
	ИТОГО			31,8	21,7	97,86	717,75	341,1	581,2	92,6	0,63	10,87	1,33	7,59	0,612

**Итого Ккал : 1409.87**

## 2 день

### Завтрак

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
255	Каша ячневая молочная	200	200	10,4	15,6	31,6	219	62,7	13,6 9	51, 5	0,3	2,2	0,04	65	0,3 9
492	Чай с вит. С	200	200	0,18	0,04	15,0	60	4,5	15,1	4	-	0,7	-	0,025	0,2
	Хлеб с йодоказ.	60	60	4,6	0,5	29,5	141	10,4	51,6	14	-	0,6	0,44	-	0,0 4
	Бутерброд с сыром	40	40	6,7	9,5	9,9	153	10,5	71,8	14	0,2	0,8	0,64	-	0,0 8
	ИТОГО			30,568	33,67	86,96	573	92	264, 39	92, 7	0,3 5	6,6 7	1,11 5	66,9	1,0 92

### Обед

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
140	Щи со с/к	250	250	9,8	15,3	25,8	185,2	62,7	36,2	51,5	0,035	2,2	2,37	65,0	-
381	Котлета	100	100	16,9	16,3	18,4	283,3	14,4	184	20,7	0,04	2,9	0,5	1,9	0,09
456	Соус красный основной	50	50	0,048	1,37	2,16	21,7	-	-	2,5	0,01	0,27	0,135	-	0,012
237	Каша гречневая	150	150	11,4	10,46	49,44	337,4	19	22,2	180,4	-	6,06	0,82	-	0,4
497	Какао	200	200	3,2	3,5	21,1	140,2	121,7	-	15,8	0,06	0,4	-	1,0	-
	Хлеб с йодказеином	80	80	8,6	0,72	40	180,8	10,4	51,6	14	0,2	0,6	0,44	-	0,04
	ИТОГО			16,74	28,76	115,5	1148,6	284,6	263	144,8	0,54	6,8	60	42	0,04

**Итого Ккал : 1721,6**

**3 день****Завтрак**

№ техн. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
268	Каша молочная рисовая	250	250	6.925	11	40.5	286.75	9.25	150.8	39.5	0.08	0,55	0,95	1.925	0,07
492	Чай с сахаром	200	200	0,1	-	15,0	60	11	15,1	-	-	0.3	-	0,025	0,2
	Хлеб с йодоказ.	60	60	4,6	0,5	29,5	141	10,4	51.6	14	-	0,6	0.44	-	0.04
	Зефир	50	50	0,4	0,05	39,9	163	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО			10,465	11,75	115	600	30.25	217.9	53.5	0.28	1.54	1.05	1.95	0.31

**Обед**

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
147	Суп с макаронными изделиями	250	250	0,32	0,03	1,9	8,75	82,5	183	7,2	0,08	0,8	1.37	2,5	0
517	Йогурт питьевой	200	200	8,12	9	11,2	165,2	37,6	-	-	0,12	0,9	-	2,4	-
	Хлеб с йодказеином	80	80	8.6	3.6	34.8	219.2	100	53.2	32.8	0.4	2.8	0.2	0.16	0.08
404	Мясо кур тушёное	100	100	12.75	22.45	1.4	258.3	45.2	168	20	0,05	2.1	0,04	1.43	-
429	Картоф.пюре	150	150	3.51	25.1	5.7	261	170	110	16.7	0.05	0.55	0.95	1.5	0.07
456	Соус красный основной	50	50	0.048	1.37	2.16	21.7	-	-	2.5	0.01	0.27	0.135	-	0.012
	ИТОГО			33.3	60.18	55	912.45	435.3	514.2	76.7	0,7	7.15	2.56	7.99	0.15

**Итого Ккал : 1534,15**

**4 день***Завтрак*

№ техн. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
262	Каша манная молочная	200	200	6,2	7,5	30,9	215,4	9,25	150,8	39,5	0,08	0,55	0,95	1,925	0,07
492	Чай с сахаром	200	200	0,1	-	15,0	60	11	15,1	-	-	0,3	-	0,025	0,2
	Хлеб с с йодоказ.	60	60	4,6	0,5	29,5	141	10,4	51,6	14	-	0,6	0,44	-	0,04
	Мармелад жележный	50	50	0,05	-	39,7	160,5	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО</b>			<b>32,24</b>	<b>27,06</b>	<b>57,5</b>	<b>576,9</b>	<b>164,7</b>	<b>59,2</b>	<b>57,4</b>	<b>0,66</b>	<b>4,1</b>	<b>2,74</b>	<b>8,6</b>	<b>0,13</b>

*Обед*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
140	Щи со с/к	250	250	9,8	15,3	25,8	185,2	62,7	36,2	51,5	0,035	2,2	2,37	65,0	-
369	Жаркое по домашнему	250	250	26	23,2	16,6	379	35	7,6	36	0,4	3,4	2,3	7,6	0,07
496	Какао с молоком	200	200	3,2	3,5	21,1	140,2	121,7	-	15,8	0,06	0,4	-	1,0	0,02
106	овоши	100	100	0,8	0,2	3,8	14,4	23	14	0,6	42	-	0,1	10,0	0,03
	Хлеб с йодказеином	80	80	8,6	3,6	34,8	219,2	100	53,2	32,8	0,4	2,8	0,2	0,16	0,08
	<b>ИТОГО</b>			<b>19,4</b>	<b>18,9</b>	<b>80,8</b>	<b>938,0</b>	<b>176,7</b>	<b>89,4</b>	<b>84,3</b>	<b>0,45</b>	<b>7,8</b>	<b>2,6</b>	<b>69,1</b>	<b>0,08</b>

**Итого Ккал : 1514,9**

5 день

*Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
267	Каша пшенная молочная	200	200	7,4	7,5	36,5	243	9.25	150.8	39.5	0.08	0,55	0,95	1.925	0,07
492	Чай с сахаром	200	200	0,1	-	15,0	60	11	15,1	-	-	0.3	-	0,025	0,2
	Хлеб с йодоказ.	60	60	4,6	0,5	29,5	141	10,4	51.6	14	-	0,6	0.44	-	0.04
2	печенье	50	50	3.2	4.9	32	208.5	14.5	-	10	-	1.0	50	-	-
	<b>ИТОГО</b>			<b>33,82</b>	<b>27,69</b>	<b>117,1</b>	<b>601,9</b>	<b>179</b>	<b>85,8</b>	<b>236</b>	<b>0,31</b>	<b>10</b>	<b>4.6</b>	<b>2,25</b>	<b>0.532</b>

*Обед*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
155	Суп рисовый картофельный	250	250	0,85	1,6	4,9	158,4	89,2	33,4	13,5	0,03	0,95	2.35	2,1	0
237	Каша гречневая	200	200	11,4	10,46	49,44	337,4	19	22,2	180,4	-	6,06	0.82	-	0,4
11	Рыба тушеная	120	120	18,4	15,5	18,7	288	124	-	50	0,1	1,7	3.2	2,2	0.03
456	Соус красный основной	50	50	0.048	1.37	2.16	21.7	-	-	2.5	0.01	0.27	0.135	-	0.012
11	Сок натуральный	200	200	1	-	20,2	85,3	14	-	-	0,02	2,8	0,02	4,0	-
	Хлеб с йодказеином	80	80	8.6	3.6	34.8	219.2	100	53.2	32.8	0.4	2.8	0.44	0.16	0.04
38	Яблоко	180	180	0,7	0,7	17,6	84,6	28,8	19,8	16,2	0,05	4,0	0,04	18	0,7
	<b>ИТОГО</b>			<b>15,55</b>	<b>10,9</b>	<b>78,9</b>	<b>1194,6</b>	<b>339</b>	<b>294,4</b>	<b>92,5</b>	<b>0,54</b>	<b>7,95</b>	<b>2.83</b>	<b>22,06</b>	<b>0.74</b>

**Итого Ккал : 1796,5**

**6 день***Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
295	Макаронны отварные с сыром	200	200	12,1	10,1	34,0	275,0	207	-	20,0	0,08	1,1	0.82	0,1	0.07
492	Чай с сахаром с вит.С	200	200	0,1	-	15,0	60	11	15,1	-	-	0,3	0.44	0,025	0,004
	Хлеб с йодоказеином.	60	60	4,6	0,5	29,5	141	10,4	51.6	14	-	0,6	0.44	-	0.04
94	Бутерброд с маслом	40	40	2,2	16,7	12,8	211	20	25	8	0,013	0,4	0,6	7,5	0,12
	ИТОГО			15,24	10,46	68,8	687	226	66,7	25,6	0,28	1,7	1.26	0,13	0.114

*Обед*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
144	Суп гороховый	250	250	5,0	0,4	13,6	74,8	116,2	129	29,4	0,1	3,4	0,22	3,0	0,03
429	Картофельное пюре	150	150	3,51	25,1	5,7	261	170	110	16,7	-	0,55	0,95	1,5	0,07
390	Тефтели	100	100	21,7	13,76	8,65	244,1	15,8	108	27,2	0,05	3,08	0,5	0,8	0,11
456	Соус красный основной	50	50	0,48	1,37	2,16	21,7	-	-	2,5	0,01	0,27	0.135	-	0.12
	Кефирный напиток «Снежок»	150	150	5,4	5	21,6	158	121	188	30	0,06	0,2	-	1,8	-
	Хлеб с йодказеином	80	80	8.6	3.6	34.8	219.2	100	53.2	32.8	0.4	2.8	0.44	0.16	0.04
	ИТОГО			40.29	43,83	85,11	978,8	416	400,2	106	0,58	13,21	15,34	24,8	25,63

**Итого Ккал : 1665,8**

**7 день***Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
266	Каша геркулесовая молочная	200	200	1,7	9,4	28,8	228,4	9.25	150.8	39.5	0.08	0,55	0,95	1.925	0,07
492	Чай с сахаром с вит. С	200	200	0,1	-	15,0	60	11	15,1	1	-	0,3	0.004	0.025	-
	Хлеб с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	51,6	5,6	0,2	0,3	0,1	-	2,2
	Пряник	50	50	2,8	2,5	38,2	181	14.5	-	10	-	1.0	50	-	-
	ИТОГО			24,44	20,46	93,79	559,8	76,9	81,1	45,1	43,11	4,43	0,454	17,025	5,42

*Обед*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
140	Щи со с/к	250	250	9,8	15,3	25,8	185,2	62,7	36,2	51,5	0,035	2,2	2,37	65,0	-
27	Плов	250	250	20.5	20	56.49	476.6	34.9	0.4	37.9	0.91	3.83	0.25	7	3.19
11	Сок натуральный	200	200	1	-	20.2	85.3	14	-	-	0.02	2.8	2	4	0.02
35	Хлеб с йодказеином	80	80	8.6	3.6	34.8	219.2	100	53.2	32.8	0.4	2.8	4.4	0.16	0.2
	ИТОГО			19,4	18,9	80,8	966,3	176,2	89,4	84,3	0,455	7,8	8,77	69,16	0,22

**Итого Ккал : 1526,1**

**8 день***Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
255	Каша ячневая молочная	250	250	9.26	12.9	50.6	344.9	123.3	150.8	14.3	0.01	1.11	0.2	1	0.15
492	Чай с сахаром + вит.С	200	200	0,1	-	15	60	11	15,1	1	-	0,3	-	0,025	-
94	Бутерброд с маслом	60	60	2,2	16,7	12,8	211	20	25	8	0,013	0,4	0,6	7,5	0,12
	ИТОГО			12.4	13.26	85.4	615,9	144,7	217.5	29.3	0,21	2.26	2.4	1.025	0.25

*Обед*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
147	Суп с макаронными изделиями	250	250	0.32	0.03	1.9	8.75	82.5	183	7.2	0,08	0.8	1.37	2.5	-
22	Йогурт питьевой	200	200	8,12	9	11,2	165,2	37,6	-	-	0,12	0.9	-	2,4	-
35	Хлеб с йодказеином	80	80	8.6	3.6	34.8	219.2	100	53.2	32.8	0.4	2.8	4.4	0.16	0.2
404	Мясо кур. тушенное	100	100	12,75	22.45	1.4	258.3	45.2	168	-	0,05	2.1	1.62	18	-
417	Гороховое пюре	200	200	7.26	8.8	52.69	309.2	14.8	141	11.5	0.02	0.82	-	-	0.4
	ИТОГО			37.05	43.88	101,99	960.65	280.1	545.2	51.5	0,67	7.42	7.43	23.66	0.6

**Итого Ккал : 1576,55**

**9 день***Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
267	Каша пшеничная молочная	200	200	7,4	7,5	36,5	243	9,25	150,8	39,5	0,08	0,55	0,95	1,925	0,07
17	Чай с сахаром + вит.С	200	200	0,1	-	15	58,6	11	15,1	-	-	0,3	-	0,025	0,004
2	печенье	50	50	3,2	4,9	32	208,5	14,5	-	10	-	1,0	50	-	-
	Хлеб с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	51,6	5,6	0,2	0,3	0,44	-	0,04
	ИТОГО			27,41	33,1	108,3	604,1	154,4	363	82,6	0,49	5,27	12,175	5,0	0,222

*Обед*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
155	Суп с крупой	250	250	0,85	1,6	4,9	185,2	89,2	33,4	13,5	0,03	0,95	0,3	2,1	-
429	Картофельное пюре	200	200	4,2	8,8	10,9	184	5,2	114	38	0,18	1,4	6,8	0,2	0,06
381	Котлета	100	100	16,9	16,3	18,4	283,3	14,4	184	20,7	0,04	2,9	0,5	1,91	0,09
456	Соус красный основной	50	50	0,48	1,37	2,16	21,7	-	-	2,5	0,01	0,27	0,135	-	0,12
497	Какао с молоком	200	200	3,2	3,5	21,1	140,2	121,7	-	15,8	0,06	0,4	1,3	1,0	0,02
35	Хлеб с йодказеином	80	80	8,6	3,6	34,8	219,2	100	53,2	32,8	0,4	2,8	0,44	0,16	0,04
	ИТОГО			9,63	5,24	54,7	1033,6	204,7	101,7	50,3	0,43	4,45	0,74	2,285	0,114

**Итого Ккал : 1637,7**

**10 день***Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
165	Суп верм. молочный	200	200	5,7	5,2	19	146	9,25	150,8	39,5	0,08	0,55	0,95	1,925	0,07
	Зефир	50	50	0,4	0,05	39,9	163	-	-	-	-	-	-	-	-
17	Чай с сахаром + вит.С	200	200	0,1	-	15	58,6	11	15,1	-	-	0,3	-	0,025	0,004
	Хлеб семейный с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4	10,4	51,6	14,0	0,2	0,64	0,44	-	0,04
	<b>ИТОГО</b>			<b>46,2</b>	<b>9,21</b>	<b>113,29</b>	<b>458,0</b>	<b>45</b>	<b>212,6</b>	<b>40,8</b>	<b>0,22</b>	<b>2</b>	<b>2,64</b>	<b>0,8</b>	<b>2,64</b>

*Обед*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
128	Борщ с с/к	250	250	7,3	20	42,6	380	138	212	105	0,19	4,8	9,6	41,2	-
418	Пюре гороховое	200	200	7,26	8,8	52,69	309,2	14,8	129	11,5	0,02	0,82	-	-	0,4
345	Котлета рыбная	100	100	35,4	0,05	15,1	56,8	0,3	-	-	-	0,04	1	-	0,07
508	Компот	200	200	0,5	-	25,7	98,4	19,5	32	15,3	-	0,5	1,2	0,8	0,05
	Хлеб с йодказеином	40	40	3,4	0,36	19,8	90,4	10,4	51,6	14,0	0,2	0,64	0,44	-	0,04
	<b>ИТОГО</b>			<b>11,7</b>	<b>20,36</b>	<b>82,6</b>	<b>934,8</b>	<b>162,4</b>	<b>263,6</b>	<b>119</b>	<b>0,4</b>	<b>5,71</b>	<b>10,04</b>	<b>45,2</b>	<b>0,06</b>

**Итого Ккал : 1392,8**