

Согласовано:

Директор ООО "Бонжур"

20 \_\_\_\_\_ года

Бударина Э.В.



Согласовано:

Администрация Лагутинская СОШ

Директор МОБУ Лагутинская СОШ

\_\_\_\_\_ года



**Примерное десятидневное меню двухразового питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

на 2023-2024 учебный год

с 09.01.2024г.

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<b>1-й день. Завтрак</b>																			
14М	Масло сливочное	10	0,1	8,26	0,06	77	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	7,00				
15М	Сыр порционный	20	2,76	3,56	0	43,6	0,004	0	0,036	0,008	105,6	60	4,4	0,12	11,00				
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45	24,00				
376М	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8,24	6	0,8	9,00				
	Фрукты**	150	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	17,00				
	Хлеб пшеничный	40	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,3	16	11	9	2,2	2,00				
<b>Итого:</b>			<b>7,91</b>	<b>5,34</b>	<b>55,39</b>	<b>302,15</b>	<b>0,12</b>	<b>10,73</b>	<b>20,1</b>	<b>0,88</b>	<b>182,08</b>	<b>163,54</b>	<b>41,74</b>	<b>3,85</b>	<b>70,00</b>				
<b>1-й день. Обед</b>																			
135	Суп из овощей	1/250	2,2	4,4	12,4	99	0,06	7,2	0	0	17,9	0	0	0,62	12,00				
374	Рыба, тушёная в томате с овощами	75/75	15,9	8,1	8,4	172,5	0,08	0	0,08	0,4	28	140	22	0,6	37,94				
520	Картофельное пюре	1/150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,2	7,4	0,01	0,2	54	112	40	1,4	12,00				
101	Горошек зелёный	60	3	3,9	6,3	71	0,06	5	0	0,1	10	31	10	0,4	7,00				
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8	9,00				
	Хлеб пшеничный из муки	40	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0	0	1,8	32	59	62	4,4	2,00				

<b>Итого:</b>			<b>28,73</b>	<b>21,9</b>	<b>98,76</b>	<b>720,5</b>	<b>0,69</b>	<b>24,4</b>	<b>0,09</b>	<b>3,3</b>	<b>171</b>	<b>555</b>	<b>178</b>	<b>8,8</b>	<b>79,94</b>
<b>2-й день. Завтрак</b>															
<b>232К</b>	Омлет с сыром запеченный	150	10,86	16,26	1,6	198,74	0,14	0,45	0	0	402	0	0	4,06	36,25
	Овощная закуска	60	3,78	8,1	26,28	196,2	0,24	8,88	0,008	0,26	70,2	145,6	52	1,82	12,00
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,3	89,32	0	3	0	0	8	10	5	1	11,00
	Кондитерское изделие	30	2,19	6,42	14,82	125,7	1,56	0,09	6	1,89	2,85	0	1,17	1,95	8,75
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	2,00
<b>Итого:</b>			<b>19,81</b>	<b>32,58</b>	<b>69,66</b>	<b>656,96</b>	<b>1,97</b>	<b>12,42</b>	<b>6,008</b>	<b>2,41</b>	<b>487,65</b>	<b>173</b>	<b>64,77</b>	<b>12,89</b>	<b>70,00</b>
<b>2-й день. Обед</b>															
<b>140</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями**	1/250	2,9	2,5	21	120	0,13	12	0	0,8	35	205	38	1,2	12,00
<b>443</b>	Плов (из говядины)	1/65/135	21,6	11,8	37,2	350	0,08	2,8	0,08	0,8	6,6	312	38	3,2	47,94
<b>78</b>	Икра морковная*	60	2,4	7,6	13	132	0,03	3,09	0	0	16,7	0	0	0,6	9,00
<b>639</b>	Компот из смеси	1/200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,4	0	0	25,2	39,6	19,4	0,6	9,00
	Хлеб пшеничный из муки	40	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0	0	1,8	32	59	62	4,4	2,00
<b>Итого:</b>			<b>30,38</b>	<b>24,45</b>	<b>114,96</b>	<b>787,7</b>	<b>0,4</b>	<b>13,49</b>	<b>0,08</b>	<b>2,6</b>	<b>98,4</b>	<b>410,6</b>	<b>119,4</b>	<b>9,42</b>	<b>79,94</b>
<b>3-день. Завтрак</b>															
<b>278М</b>	Тфтели из говядины	80	11,78	12,91	1,04	120	0,048	0,72	0	0	17,6	85,6	15,2	0,64	24,00
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0	0,06	15	0,045	13,2	9,15	1,35	0,03	4,00
<b>125М</b>	Картофель отварной с зеленью	150	3	0,6	23,7	112,5	0,14	5	0,04	0,2	47	88	29	1,1	14,00
<b>71М</b>	Овощи свежие ***	60	1,44	4,56	10,88	93,7	0,05	5,15	0	0	27,833	41,28	70	1	12,00
<b>482К</b>	Отвар из шиповника	180	0,3	0	15,2	60	0,02	2,2	0	0,08	16	10,5	6	0,8	9,00
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,54	10,76	55	1,46	0	0	2,2	0,38	0	0,66	1,34	2,00
	Зефир	10	0,06	0	8	32,7	0	0	0	0	2,7	1,33	0,7	0,13	5,00
			<b>18,51</b>	<b>20,86</b>	<b>70,12</b>	<b>498,2</b>	<b>1,718</b>	<b>13,13</b>	<b>15,04</b>	<b>2,525</b>	<b>124,713</b>	<b>235,86</b>	<b>122,91</b>	<b>5,04</b>	<b>70,00</b>
<b>3-день. Обед</b>															
<b>124</b>	Щи из свежей капусты и картофеля	1/250	2,5	5,37	10	88	0,05	20,5	0	0,8	6,5	185	25	1,1	12,00
<b>465</b>	Тфтели из печени и риса	1/115	21,62	19,66	7,93	297,8	0,03	6,75	0,01	1,5	11,6	228	16,6	4,75	31,94
<b>302</b>	Каша пшеничная вязкая с маслом	1/150/5	4,5	6,15	24,9	178,5	0,12	0	0	0	33	148,5	36	2,55	10,00

	Огурец солёный*	60	0,8	0,1	1,7	13	0,32	8	0	0	0	0	0	0	0	36,8	38,4	22,4	0,96	12,00
	Сок фруктовый	1/200	1	0	21,2	88	0,02	4	0	0,1	14	14	8	2,8	12,00					
	Хлеб пшеничный из муки	40	3,58	0,65	26,16	135,5	0	0	0	2	32	59	62	4	2,00					
<b>Итого:</b>			<b>34</b>	<b>31,93</b>	<b>91,9</b>	<b>800,8</b>	<b>0,54</b>	<b>39,25</b>	<b>0,01</b>	<b>4,4</b>	<b>133,9</b>	<b>672,9</b>	<b>170</b>	<b>16,16</b>	<b>79,94</b>					

**4-день. Завтрак**

<b>15М</b>	Сыр порционный	15	2,07	2,67	0	32,7	0,003	0	0,027	0,006	79,2	45	3,3	0,09	9,00
<b>240К</b>	Пудинг из творога	150	13,4	10,9	20,7	237	0,08	0,8	0,12	1,1	288,7	382,8	43,7	1,28	26,00
<b>371К</b>	Молоко стуженое	15	1,08	1,27	8,3	49,2	0,09	0,15	6,3	0	46,05	32,85	5,1	0,03	4,00
<b>415К</b>	Какао с молоком	180	4,9	5	32,5	190	0,03	0,8	0	0,2	76,47	12,4	89,51	0,5	12,00
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	2,00
	Фрукты**	150	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	19	16	12	2,3	17,00
<b>Итого:</b>			<b>21,36</b>	<b>17,67</b>	<b>81,46</b>	<b>570,2</b>	<b>0,25</b>	<b>6,75</b>	<b>6,42</b>	<b>1,56</b>	<b>434,82</b>	<b>461,45</b>	<b>156,91</b>	<b>4,51</b>	<b>70,00</b>

**4-день. Обед**

<b>139</b>	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,2	5,6	22,3	167	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25	10,00
<b>488</b>	Пицца тушёная в соусе с овощами	1/50/125	18,65	15,37	6,02	235,5	0,09	6	0,03	1,2	40,5	159	37,5	1,35	32,94
<b>214</b>	Капуста тушёная*	100	2,66	4,6	10,7	94	0,03	17	0	1	58	40	20	0,8	9,00
	Фрукты	150	0,4	0,4	9,8	47									17,00
<b>631</b>	Компот из свежих плодов	1/200	0,2	0	35,8	142	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8	9,00
	Хлеб пшеничный из муки	40	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0	0	1,8	32	59	62	4,4	2,00
<b>Итого:</b>			<b>31,69</b>	<b>26,62</b>	<b>110,78</b>	<b>821</b>	<b>0,51</b>	<b>29,4</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>225</b>	<b>589,5</b>	<b>171</b>	<b>9,6</b>	<b>79,94</b>

**5-день. Завтрак**

<b>260М</b>	Гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,3	176,8	0,07	0,74	0	2,15	17,45	156,34	20,88	1,45	30,00
<b>312М</b>	Картофельное пюре	150	3,2	6,75	21,9	163,5	0,07	6	0	0	40	0	30	1	12,00
<b>71М</b>	Овощи свежие ***	60	1,44	4,56	10,88	93,7	0,05	5,15	0	0	27,833	41,28	70	1	12,00
<b>377М</b>	Чай с лимоном	180	0,3	0	15,2	60	0,02	2,2	0	0,08	16	10,5	6	0,8	9,00
<b>434М</b>	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	2,00
	Кондитерское изделие	30	2,25	5,04	14,34	111,51	4,5	0,39	0,54	0	1,41	0	2,1	1,53	5,00
			<b>20,41</b>	<b>29,98</b>	<b>74,28</b>	<b>652,51</b>	<b>4,74</b>	<b>14,48</b>	<b>0,54</b>	<b>2,49</b>	<b>107,293</b>	<b>225,52</b>	<b>135,58</b>	<b>6,18</b>	<b>70,00</b>

**5-день. Обед**

<b>110</b>	Ворш с капустой и картофелем	1/250	2	5,2	20,46	106	0,05	10,8	0	0,8	58	200	30	1,3	13,75
<b>388</b>	Котлета рыбная	80	10,4	7,04	12,16	156,8	0,1	4,3	0,1	3,6	40,9	172,5	27,6	0,9	36,19
<b>516</b>	Макаронные изделия	1/150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,08	0	0	2,6	16	46	10	0,03	11,00

78	Икра свекольная*	60	2,4	7,6	13	132	0,02	3,96	0	0	23,4	88,5	10,8	3,96	8,00
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8	9,00
	Хлеб пшеничный из муки	40	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0	0	1,8	32	59	62	4,4	2,00
<b>Итого:</b>			<b>23,83</b>	<b>26,64</b>	<b>122,03</b>	<b>808,8</b>	<b>0,47</b>	<b>19,06</b>	<b>0,1</b>	<b>8,8</b>	<b>182,3</b>	<b>574</b>	<b>146,4</b>	<b>11,39</b>	<b>79,94</b>

**6-день. Завтрак**

239М	Тфтели рыбные	80	9,66	8,93	13,15	149,06	-	1,52	-	72,22	-	22,95	0,69	29,00	
302	Каша пшеничная	150	4,5	7,05	23,25	180	1,44	-	0,77	21,6	129,6	88,2	2,88	10,00	
71М	Овощи свежие***	60	6,6	7,5	38,4	250,5	0	0	0,77	0,15	1,194	14,77	0,95	0,03	12,00
382М	Какао с молоком	180	4,9	5	32,5	190	0,03	0,8	0	0,2	76,47	12,4	89,51	0,5	12,00
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	2,00
	Пастагила ванильная	10	0,08	0	12	48,6	0	0	0	3,15	1,65	1,05	0,24	5,00	
<b>Итого:</b>			<b>11,5</b>	<b>12,5</b>	<b>70,9</b>	<b>440,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,8</b>	<b>0,77</b>	<b>0,35</b>	<b>77,664</b>	<b>27,17</b>	<b>90,46</b>	<b>0,53</b>	<b>70,00</b>

**6-день. Обед**

135	Суп из овощей	1/250	2,2	4,4	12,4	99	0,06	7,2	0	0	17,9	0	0,62	12,00	
492	Плов из птицы	1/65/135	16,2	15,8	36,2	358	0,08	2,8	0,08	0,8	66	312	38	3,2	41,94
71	Винегрет овощной*	1/100	1,4	10,1	16,2	124	0,03	5,18	0	0	23,23	0	0,68	10,00	
639	Компот из смеси	1/200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,4	0	0	25,2	39,6	19,4	0,6	9,00
	Кондитерское изделие	30	3,25	18,31	34,13	84,2	0,04	0	0,01	0	14,5	45	10	1,1	5,00
	Хлеб пшеничный из муки	40	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0	0	1,8	32	59	62	4,4	2,00
<b>Итого:</b>			<b>27,23</b>	<b>49,26</b>	<b>156,49</b>	<b>924,7</b>	<b>0,44</b>	<b>15,58</b>	<b>0,09</b>	<b>2,6</b>	<b>178,83</b>	<b>455,6</b>	<b>129,4</b>	<b>10,6</b>	<b>79,94</b>

**7-день. Завтрак**

224М	Запеканка из творога с морковью	150	18,6	20,3	33,9	346,3	0,11	1,4	0,08	1,25	300,2	344,4	41,3	1,1	38,00
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,03	4,00
420К	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8,24	6	0,8	9,00
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	2,00
	Фрукты**	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	35	17	11	0,1	17,00
<b>Итого:</b>			<b>20,77</b>	<b>22,75</b>	<b>59,1</b>	<b>475,6</b>	<b>0,2</b>	<b>39,46</b>	<b>15,08</b>	<b>1,56</b>	<b>365</b>	<b>396,19</b>	<b>66,25</b>	<b>2,43</b>	<b>70,00</b>

**7-день. Обед**

140	Суп картофельный с макаронными изделиями**	1/250	2,9	2,5	21	120	0,13	12	0	0,8	35	205	38	1,2	12,00
455	Котлета рубленая с белокочанной капустой	1/80	10,96	12,04	13,12	202,4	0,07	0	0	0	14,97	18,82	0	2,21	36,94

302	Каша гречневая вязкая с маслом	1/150/5	4,5	7,05	23,25	180	1,2	0	0	0	0	0	18	108	73,5	2,4	10,00
101	Горошек зелёный	60	3	3,9	6,3	71	0,06	5	0	0,1	10	31	10	31	10	0,4	7,00
	Сок фруктовый	1/200	1	0	21,2	88	0,02	4	0	0,1	14	14	14	14	8	2,8	12,00
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0	0	1,8	32	59	32	59	62	4,4	2,00
Итого:			25,04	28,84	110,5	782,9	1,62	19,8	0	2,8	146,97	430,82	183,5	13,51			79,94

8-день. Завтрак

255М	Печень по-страгоновски	50	7,5	9,8	37,9	270,8	0,7	0,91	0,03	3,26	56,7	13,8	79,2	11,8			26,25
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0,04	0	-	-	16	-	100	2			13,75
71М	Овощи свежие***	60	1,44	4,56	10,88	93,7	0,05	5,15	0	0	27,833	41,28	70	1			12,00
379М	Кофейный напиток	180	3,12	2,66	14,18	93,34	0,02	1	10	0	153	90	0	0			11,00
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4			2,00
	Кондитерское изделие	30	1,5	1,35	15,6	81	2,4	0	0,06	3,3	0,63	0	2,34	2,34			5,00
Итого:			15,81	23,17	101,51	685,84	0,81	7,06	10,03	3,26	253,533	145,08	249,2	14,8			70,00

8-день. Обед

124	Щи из свежей капусты и картофеля	1/250	2,5	5,37	10	88	0,05	20,5	0	0,8	6,5	185	25	1,1			12,00
488	Птица тушёная в соусе с овощами	1/50/125	18,65	15,37	6,02	235,5	0,09	6	0,03	1,2	40,5	159	37,5	1,35			47,94
78	Икра морковная*	60	2,4	7,6	13	132	0,03	3,09	0	0	16,7	0	0	0,6			9,00
631	Компот из свежих плодов	1/200	0,2	0	35,8	142	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8			9,00
	Хлеб пшеничный из муки	40	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0	0	1,8	32	59	62	4,4			2,00
Итого:			27,33	28,99	90,98	733	0,41	34,99	0,03	3,8	107,7	407	128,5	8,25			79,94

9-день. Завтрак

309К	Биточки рубленые из птицы	80	12,2	10,8	10,8	194	1,44	0,16	16	0	35,2	76,8	20,8	1,76			31,00
342М	Макаронные изделия	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0	0	10	0	9	0,9			11,00
71М	Овощи свежие***	20-60	6,6	7,5	38,4	250,5	0	0	0,77	0,15	1,194	14,77	0,95	0,03			12,00
421М	Чай с молоком	180	1,4	1,6	17,3	89,3	0	3	0	0	8	10	5	1			9,00
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,54	10,76	55	1,46	0	0	2,2	0,38	0	0,66	1,34			2,00
	Паста	10	0,08	0	12	48,6	0	0	0	0	3,15	1,65	1,05	0,24			5,00
Итого:			26,99	26,59	112,51	809,3	2,99	3,16	16,77	2,35	54,774	101,57	36,41	5,03			70,00

9-день. Обед

139	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,2	5,6	22,3	167	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25	10,00
413	Колбасные изделия отварные	1/80	8,88	19,12	1,28	212,8	0,17	0	0,06	0,22	21,7	133,5	16,5	1,3	36,94
302	Каша пшенная вязкая с маслом	1/150/5	4,2	6,75	24	175,5	0,26	8,6	0	0	66	0	0	2,23	10,00
17	Салат из солёных огурцов с луком*	1/100	0,12	12,9	2,4	104	0,02	5,5	0	0	23	28	13	0,6	12,00
686	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	9,00
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0	0	1,8	32	59	62	4,4	2,00
<b>Итого:</b>			<b>19,28</b>	<b>43,82</b>	<b>81,44</b>	<b>786,8</b>	<b>0,72</b>	<b>23,5</b>	<b>0,06</b>	<b>2,02</b>	<b>176,6</b>	<b>228,5</b>	<b>97,5</b>	<b>9,95</b>	<b>79,94</b>

**10-день. Завтрак**

14М	Масло сливочное	10	0,1	8,26	0,06	77	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	7,00
15М	Сыр порционный	15	2,07	2,67	0	32,7	0,003	0	0,027	0,006	79,2	45	3,3	0,09	9,00
175М	Каша молочная "Дружба"	200	6,54	8,33	35,04	241	0,1	1,1	2,2	0,3	36,2	114,1	31	1,2	26,00
376М	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8,24	6	0,8	9,00
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	2,00
	Фрукты **	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,3	16	11	9	2,2	17,00
<b>Итого:</b>			<b>8,72</b>	<b>8,93</b>	<b>69,5</b>	<b>393</b>	<b>0,16</b>	<b>11,1</b>	<b>2,2</b>	<b>0,86</b>	<b>68,8</b>	<b>150,74</b>	<b>52,6</b>	<b>4,6</b>	<b>70,00</b>

**10-день. Обед**

110	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	5,2	20,46	106	0,05	10,8	0	0,8	58	200	30	1,3	13,75
499	Котлета рубленая из птицы-бройлеров	1/80	12,88	12,08	12,08	209,6	0,08	0,8	0,04	0	58	108	30	1,8	29,19
516	Макаронные изделия отварные	1/150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,08	0	0	2,6	16	46	10	0,03	11,00
101	Икра кабачковая (порц)*	60	1,2	4,75	13,2	78	0,03	9,6	0	2,1	32	30	13	0,8	12,00
	Сок фруктовый	1/200	1	0	21,2	88	0,02	4	0	0,1	14	14	8	2,8	12,00
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	40	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0	0	1,8	32	59	62	4,4	2,00
<b>Итого:</b>			<b>25,04</b>	<b>28,84</b>	<b>110,5</b>	<b>782,9</b>	<b>1,62</b>	<b>19,8</b>	<b>0</b>	<b>2,8</b>	<b>146,97</b>	<b>430,82</b>	<b>183,5</b>	<b>13,51</b>	<b>79,94</b>
	<b>среднее за 10 дней</b>		<b>26,14</b>	<b>28,24</b>	<b>104,4</b>	<b>794,91</b>	<b>0,65</b>	<b>23,79</b>	<b>0,05</b>	<b>4,18</b>	<b>173,28</b>	<b>536,14</b>	<b>162,02</b>	<b>11</b>	

**Примечание:**

**\* - овощные закуски, салаты, овощи свежие следует корректировать с учетом сезонности, в соответствии с требованиями СанПин 2.4.5.2409-08**