

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд при двухразовом питании обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 5-11 классах (включительно)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ «Гимназия № 7»
Ю.А.Тулупова

| Дел/п | № реце пт. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 539 | - | Каша манная молочная | 250 | 11,04 | 7,92 | 38,6 | 295,2 | 0,3 | 1 | - | - | 2,4 | 10,6 | 1 | 0,4 | | | | |
| | | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 0,1 | 2 | - | 1,3 | 14 | 56 | 22 | 0,7 | | | | |
| 1204 | - | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,8 | 56 | - | 4 | 0,3 | - | 4 | 6,6 | 1,2 | 0,2 | | | | |
| 27 | - | Масло сливочное | 15 | 0,09 | 12,38 | 0,14 | 112,2 | - | 0,1 | - | - | 2 | 2,9 | 6,6 | 0,1 | | | | |
| 28 | - | Сыр | 10 | 2,68 | 2,73 | 0 | 36,1 | 0,07 | 0,1 | 0,06 | 0,06 | 175 | 108 | 6,6 | 0,1 | | | | |
| | | ИТОГО: | | 17,81 | 23,48 | 77,39 | 612,5 | 0,47 | 7,2 | 0,36 | 1,39 | 197 | 184 | 37,4 | 1,5 | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 262 | - | Борщ со сметаной | 250 | 3,04 | 9,44 | 15,54 | 131,8 | 0,1 | 11 | 37,1 | - | 58 | 63,3 | 30 | 1,3 | | | | |
| 627 | - | Горбуша припущенная | 100 | 22,21 | 7,06 | 0,6 | 150,25 | 0,02 | 0,12 | - | 0,07 | 14,2 | 113 | 9,75 | 0,6 | | | | |
| 1233 | - | Напиток клюквенный | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | - | 5,4 | - | - | 12 | 49 | 4 | 0,8 | | | | |
| | | Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10 | 0,02 | 7 | 0,03 | 0,05 | 13 | 20 | 7 | 0,3 | | | | |
| 946 | - | Картофельное пюре с маслом | 10/200 | 5,64 | 11,18 | 38,67 | 375,54 | 0,16 | 9,8 | - | - | 60 | 81 | 45 | 1 | | | | |
| | | Хлеб ржаной формовой | 80 | 3,76 | 0,56 | 39,84 | 171,2 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 158 | 49 | 2,2 | | | | |
| | | Груша свежая | 100 | 0,4 | - | 10,7 | 42 | 0,02 | 5 | - | - | 19 | 16 | 12 | 2,3 | | | | |
| | | ИТОГО: | | 36,35 | 28,24 | 136,05 | 998,8 | 0,48 | 33,4 | 37,1 | 2,32 | 213,2 | 446 | 145,8 | 6,2 | | | | |
| | | ИТОГО: | | 54,16 | 51,72 | 213,44 | 1611,3 | 0,95 | 40,6 | 37,46 | 3,71 | 410,2 | 630 | 183,2 | 7,7 | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 828 | - | Плов из свинины | 230 | 300 | 24,48 | 24,7 | 64,2 | 0,47 | 2,48 | 30,2 | 1,72 | 48 | 109 | 40,5 | 1,43 | | | | |
| | | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 0,1 | 2 | - | 1,3 | 14 | 46 | 22 | 0,7 | | | | |
| 1221 | - | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 0,08 | 1,4 | 20,5 | 0,1 | 1,3 | 25,2 | - | 120 | 93,4 | 14 | 0,1 | | | | |
| | | ИТОГО: | | 28,36 | 26,55 | 109,55 | 765,3 | 0,67 | 5,78 | 55,4 | 3,02 | 182 | 258 | 77 | 2,23 | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 263 | - | Свекольник со сметаной | 250 | 4,83 | 8,08 | 12,91 | 147,65 | 0,08 | 3,1 | - | - | 44 | 129 | 22 | 1 | | | | |
| 820 | - | Жаркое по-домашнему | 300 | 18,83 | 19,92 | 54,78 | 524,34 | 0,1 | 4,6 | - | 1,4 | 36 | 26 | 22 | 3 | | | | |
| 65 | - | Салат из б/к капусты | 100 | 1,7 | 3,2 | 8,6 | 71 | 0,1 | 11 | - | 2,1 | 48 | 33 | 19 | 1 | | | | |

День № 2

День № 1

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|----------------|--|--|-------|-------|-------|-------|------|-----|-----|---|----|-----|----|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | ИТОГО: | | | 19,89 | 22,95 | 87,45 | 649,6 | 0,12 | 4,4 | 0,3 | 1 | 50 | 121 | 51 | 3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 304 | Супл сайровый | 250 | 3,9 | 3 | 18,8 | 117,8 | 0,1 | - | 2,1 | - | 19 | 26,2 | 25 | 2,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 563 | Гороховое пюре | 200 | 16,2 | 1,4 | 44,0 | 262 | 0,04 | - | 0,04 | 0,01 | 67 | - | 62 | 4,8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 841 | Котлета из свинины | 100 | 14,63 | 15 | 4,12 | 260 | 0,04 | - | - | - | 21 | 124 | 22 | 1,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Хлеб ржаной формовой | 80 | 3,76 | 0,56 | 39,84 | 171,2 | 0,1 | - | 0,01 | 1,1 | 44 | 86 | 25 | 2,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | Салат из б/к капусты | 100 | 1,7 | 3,2 | 8,6 | 71 | 0,1 | 11 | - | 2,1 | 48 | 33 | 19 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1131 | Кисель яблочный | 200 | 0,14 | 0 | 26,1 | 104 | - | 3 | - | - | 12 | 16,9 | 4 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 539 | Каша пшеница молочная | 250 | 7,5 | 11,5 | 35,8 | 260 | 0,2 | 0,2 | - | 1,4 | 123,5 | 123 | 49,2 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1203 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11,2 | 52 | - | 4 | 0,3 | - | 2 | 3,1 | 2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Батон молочный | 100 | 7,4 | 2,9 | 51,4 | 250 | 0,1 | 2 | - | 1,3 | 14 | 36 | 22 | 0,7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Дйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,04 | - | 0,013 | 0,3 | 27,8 | 76 | 5 | 1,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 262 | Борщ со сметаной | 250 | 3,04 | 9,44 | 15,54 | 131,8 | 0,1 | 11 | 37,1 | - | 58 | 53,3 | 30 | 1,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 627 | Горбуша припущенная | 100 | 22,21 | 7,06 | 0,6 | 150,25 | 0,02 | 0,12 | - | 0,07 | 14,2 | 93 | 9,75 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1233 | Напиток клюквенный | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | - | 5,4 | - | - | 12 | 39 | 4 | 0,8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Свежий помидор | 100 | 0,6 | 0 | 2,9 | 14,0 | 0,02 | 7 | 0,03 | 0,05 | 13 | 20 | 7 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 946 | Картофельное пюре с маслом | 15/200 | 4,49 | 14,58 | 29,04 | 286,9 | 0,16 | 9,8 | - | - | 60 | 61 | 45 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Хлеб ржаной формовой | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214,0 | 0,18 | - | 0,01 | 2,2 | 47 | 128 | 49 | 2,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Банан свежий | 100 | 1,5 | - | 22,4 | 91,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 820 | Жаркое по-домашнему | 230 | 17,23 | 19,92 | 54,78 | 524,34 | 0,1 | 4,6 | - | 1,4 | 31 | 26 | 22 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный I сорт | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 0,1 | 2 | - | 1,3 | 14 | 46 | 22 | 0,7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1221 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,08 | 1,4 | 20,5 | 127 | 0,1 | 1,3 | 25,2 | - | 105 | 83,4 | 14 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 263 | Свекольник со сметаной | 250 | 4,83 | 8,08 | 12,91 | 147,65 | 0,08 | 3,1 | - | - | 44 | 103 | 22 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 537 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/200 | 11,34 | 2,34 | 61,2 | 293,4 | 0,1 | - | - | 4,6 | 13 | 23,3 | 73,5 | 2,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 827 | Гуляш говяжий | 80/100 | 17,5 | 19,88 | 10,38 | 290 | 0,15 | 9,75 | 9,0 | - | 24 | 131,8 | 12,75 | 3,75 | | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Свежий огурец | 100 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10 | 0,1 | 11 | - | 2,1 | 48 | 28 | 19 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1113 | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | - | 28,9 | 118 | - | 6 | 0,01 | 0,05 | 15 | 14 | 12 | 0,8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Хлеб ржаной формовой | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107 | 0,1 | - | 0,01 | 1,1 | 34 | 86 | 25 | 2,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | |

День № 6

День № 7

| День № 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| - | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 0,08 | - | 0,001 | 0,98 | 17 | 42 | 28 | 1 | |
| 1203 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 11,2 | 52,0 | - | 4 | 0,3 | - | 2 | 3,1 | 2 | 0,2 | |
| | ИТОГО: | | 24,34 | 29,37 | 104,92 | 717,2 | 0,12 | 4,4 | 0,3 | 1 | 47,5 | 117 | 51,5 | 2,7 | |
| ОБЕД: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3041 | Суп гречневый | 250 | 3,9 | 3,5 | 18,8 | 110 | 0,1 | - | 2,1 | - | 19 | 26,2 | 25 | 2,2 | |
| 563 | Гороховое пюре с маслом | 10/200 | 13,3 | 9,72 | 40,1 | 328,1 | 0,04 | - | 0,04 | 0,01 | 67 | - | 62 | 4,8 | |
| 841 | Котлета из свинины | 100 | 14,63 | 15 | 4,13 | 260 | 0,04 | - | - | - | 21 | 124 | 22 | 1,2 | |
| - | Хлеб ржаной формовой | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107 | 0,1 | - | 0,01 | 1,1 | 44 | 86 | 25 | 2,2 | |
| - | Свежий огурец | 100 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10 | 0,1 | 11 | - | 2,1 | 48 | 33 | 19 | 1 | |
| 1131 | Кисель яблочный | 200 | 0,14 | 0 | 26,1 | 104 | - | 3 | - | - | 12 | 16,9 | 4 | 0,6 | |
| | ИТОГО: | | 34,02 | 28,57 | 115,83 | 919,1 | 0,4 | 14 | 3 | 3,5 | 211 | 288 | 157 | 11 | |
| | ИТОГО: | | 58,36 | 57,94 | 220,75 | 1636,3 | 0,52 | 18,4 | 3,3 | 4,5 | 258,5 | 405,2 | 208,5 | 13,7 | |

Заказчик:
МОБУ «Гимназия № 7»

692331, г. Арсеньев, ул. Островского, 20
Тел.: 8(42361) 4-02-67
Email: arcs@tmazia.7@mail.ru
ИНН 2501009329-КПП 250101001



Директор _____ Ю.А. Тулупова

Исполнитель:
Индивидуальный предприниматель
Загоруйко Василий Сергеевич

692338, Приморский край, г. Арсеньев,
ул. Кошьевого, д.2 кв. 47
Email: arcs@tmazia.7@mail.ru
ИНН 250101588673



В.С. Загоруйко

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575808

Владелец Тулупова Юлия Александровна

Действителен с 18.08.2021 по 18.08.2022