

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

1113	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
-	Хлеб ржаной формовой	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	-	0,01	1,1	34	96	25	2,2
	ИТОГО:		28,31	31,55	130,09	968,0	0,4	24,8	0,02	4,7	161	309	101	8
	ИТОГО:		56,67	58,10	239,64	1733,3	1,07	30,6	55,42	7,73	373	567	178	10,23
ЗАВТРАК														
748	Печень тушеная в соусе	80/100	16	16,25	10,25	286,6	0,15	9,75	9,0	-	24	91,8	12,75	3,75
537	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	11,34	2,34	61,2	293,4	0,1	-	-	4,6	18	23,3	73,5	2,4
-	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2
	ИТОГО:		31,34	19,04	107,50	745,0	0,33	13,8	9,3	5,6	51	160	116	7,4
ОБЕД														
304	Суп вермишелевый	250	6,9	4,5	25,8	183,6	0,1	-	2,1	-	19	26,2	25	2,2
677	Тефтель рыбный с соусом	80/100	9,75	18	12,63	283,75	0,01	1,4	0,1	-	43,5	185	28	0,85
534	Капустя тушеная	200	4,99	9,31	21,55	160,93	0,1	-	-	1,5	183	123	18,9	0,9
-	Свежий помидор	100	0,6	0	2,9	14	0,03	13	0,5	0,2	17	7	10	0,9
1243.	1	200	1,1	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	30	13	12	0,8
-	Хлеб ржаной формовой	70	3,29	0,49	34,86	149,8	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
	Яблоко свежее	100	0,4	-	11,3	46	0,01	46	-	-	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		27,03	32,30	132,84	944,1	0,34	20,4	2,72	2,84	336,5	440	119	7,85
	ИТОГО:		58,37	51,34	240,34	1689,1	0,68	34,5	12,0	8,5	396	600	236	15,4
ЗАВТРАК														
304	Суп гороховый	300	300	10,8	7,2	19,32	0,3	1	2,9	3,8	76	174	40	2,2
-	Булочка Домашняя	100	100	7,5	13,2	60,9	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65
1222	Какао с молоком	200	200	4,5	3,4	23,4	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1
	ИТОГО:		22,80	23,80	103,62	758,8	0,35	1,9	2,93	8,9	317	449	71	3
ОБЕД														
296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1
-	Огурец свежий	100	0,7	0	1,8	10	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3
537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93
883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68
1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8
-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2
	ИТОГО:		35,52	28,89	132,33	902,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95
	ИТОГО:		58,32	52,69	235,95	1661,7	0,8	23,3	3,93	10,2	610,0	947	190	8,9
ЗАВТРАК														
565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1
1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2
34	Колбаса отварная	40	5,85	11,4	0	126	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3
-	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,60	13,80	56,0	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2
День № 4														
День № 5														

															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:			38,40	30,66	140,34	984,0	0,4	14	3	3,5	211	288	157	11															
ИТОГО:			58,29	53,61	227,79	1633,6	0,52	18,4	3,3	4,5	261	401	208	14															
															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:			20,20	19,00	98,70	625,0	0,34	6,2	0,31	3	169,3	238	78,2	7,1															
															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:			37,14	31,78	149,18	1006,0	0,48	33,4	37,5	2,32	213,2	356	145,8	6,2															
ИТОГО:			57,34	50,78	247,88	1631,0	0,82	39,6	37,8	5,3	382,5	594	224	13,3															
															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:			21,11	21,77	100,13	764,3	0,3	7,9	25,2	2,7	150	155,4	58	3,8															
															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:			37,32	30,65	140,09	966,1	0,53	29,9	9,02	7,85	187	342	166	11,15															
ИТОГО:			58,43	52,42	240,22	1730,4	0,9	37,8	24,4	10,7	337	498	223	14,95															
															День № 6														
															День № 7														

ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
848	Тфетель мясной с соусом	80/100	14	20,5	17,63	247,5	0,2	1,8	-	-	44	125	38	1,6
563	Гороховое пюре	200	11,63	1,46	40	253,3	0,04	-	0,04	0,01	67	-	62	4,8
-	Хлеб пшеничный I 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
			29,63	22,41	96,28	669,8	0,34	7,8	0,34	1,31	129	188	123,2	7,3

ОБЕД														
304	Суп вермишелевый	250	6,9	4,5	25,8	183,6	0,1	-	2,1	-	19	26,2	25	2,2
748	Шницель рыбный натуральный	100	8,19	10,3	4,69	202,88	0,15	9,75	9,0	-	24	81,8	12,75	3,75
534	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	7,59	13,12	44,65	303,7	0,1	-	-	1,5	183	123	18,9	0,9
-	Салат из б/к капусты	100	0,5	0,1	1,9	12	0,03	13	0,5	0,2	17	7	10	0,9
1243.	Компот из кураги	200	1,1	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	30	13	12	0,8
1	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2
	ИТОГО:		28,04	28,58	140,68	979,4	0,48	29	11,6	2,8	255	387	104	11
	ИТОГО:		57,67	50,99	236,96	1649,2	0,82	36,8	11,94	4,11	384	575	227,2	18,3

ЗАВТРАК														
304	Суп с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7
-	Булочка Домашняя	100	7,7	13,2	60,9	394	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65
1222	Какао с молоком	200	4,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1
	ИТОГО:		19,80	25,50	102,30	700,0	0,25	2,85	3,13	6,3	253,4	363	52	1,5

ОБЕД														
296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1
-	Помидор свежий	100	0,6	0	2,9	14,0	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3
537	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,47	0,73	47,05	219,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93
883	Куры отварные	100	18,2	18,5	0,7	241	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68
1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8
-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2
	Апельсин свежий	100	0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3
	ИТОГО:		36,32	28,89	141,83	944,9	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95
	ИТОГО:		56,12	54,39	244,13	1644,9	0,7	24	4,1	7,5	545,2	861	171	7,5

ЗАВТРАК														
565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	14	23,3	12	1
1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2
715	Сарделька отварная	45	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3

День № 8

День № 9

День № 10

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: zakaznik@0707@list.ru



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