

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора,
по Приморскому краю в г. Уссурийск
« 19 » 01 2022г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Жариковская СОШ ПМО»
Байдраков В.П.
« 19 » 01



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья от 12 лет и старше на осенне-зимний период 2021-2022 учебный год в МБОУ «Жариковская СОШ ПМО»

Наименование блюда	Тех-ая и нор-ая документация/сборник рецептур	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК				1 ДЕНЬ											
Салат морковный	Сб.2008		100	1	1	7	41	0,04	1,9	-	-	42,4	-	-	15,6
Каша пшеничная	Сб.2008	353а	200	5,58	5,61	24,71	171,65	0,4	0	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	2,96
Тефтели мясные с соусом	Сб.2008	317	100/20	9,48	9,8	15,94	165,88	0,07	0,55	0,02	0,22	18,6	57,97	19,86	0,83
Чай с лимоном	Сб.2008	377	200	0,07	1,14	7,71	59,14	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	189,42
Хлеб	Сб.2008	480	40	3,1	1,06	21,3	107,14	0,08	-	-	-	29,62	-	3,2	0,54
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				19,23	18,61	76,66	544,81	0,6	6,12	0,05	0,33	215,55	376,01	211	209,35
ОБЕД															
Суп картофельный с бобовыми и мясом кур	Сб.2005	243	250	8,84	5,34	31	207,42	0,16	4,64	0,01	1,12	26,53	106	30,66	1,62
Голубцы ленивые с мясом	Сб.2008	306	200	12	19,5	23,4	315,7	-	24,2	-	4,8	75,5	184,8	40,7	3,4

Помидор свежий нарезанный	Сб.2015	86/83	60	0,5	0,1	1,4	18,5	0	6	0	1	13,8	8,4	25,2	0,6
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	15	68,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Вафля	Сб.2008		60	4,5	3	35,19	261,8	0,6	-	6	0,19	17,4	54	12	1,26
ИТОГО ЗА ОБЕД				28,32	28,21	120	939,81	0,81	34,84	6,01	7,41	137,43	378,4	118,46	7,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				47,55	46,82	196,66	1484,62	1,41	40,96	6,06	7,74	352,98	1436,57	329,46	216,79
ЗАВТРАК				2 ДЕНЬ											
Суп молочный с пшеном	Сб.2008	94	250	6,25	5,85	23,21	183,49	0,03	-	0,03	0,08	1,17	59,33	18,65	0,51
Чай с лимоном	Сб.2008	377	200	4,36	-	7,71	59,14	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
Масло сливочное	Сб.2008	30	15	2,34	11,37	20,67	119,07	0	0	0,04	0,1	1,2	1,9	0	0,02
Хлеб	Сб.2008	480	40	1,55	0,53	10,75	58,57	0,43	-	-	-	59,24	-	6,4	1,08
Яблоко	Сб.2005	338/339	100	0,4	0,4	10	45	0	16,6	0	0,85	12,76	0	0	0,21
Яйцо вареное	Сб.2008		50	6,6	4,1	4,3	80	0	0	0	0	0,07	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				21,5	22,25	76,64	545,27	0,47	20,27	0,08	10,35	186,92	246,77	124,13	20,24
ОБЕД															
Суп картофельный с рыбными консервами	Сб.2008	225	250	7,5	7,34	32	230,06	126,4	0,04	24,29	0	8,42	43,1	50,34	10,41
Макаронные отварные с м/с	Сб.2008	359	200	5,62	5,58	26,45	208,96	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
Котлета мясная	Сб.2011	608	100	13,2	14	19,06	254,49	0,1	2,6	0,03	0,03	39,6	152,28	19,32	1,56
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Огурец свежий нарезанный	Сб.2015	86/83	60	0,1	1,4	8,5	0	6	0	6	1	13,8	8,4	25,2	0,6
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
ИТОГО ЗА ОБЕД				28,9	28,59	115,02	821,9	132,61	2,64	51,32	1,33	73,88	266,15	125,88	14,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				50,4	50,84	191,66	1367,17	132,59	22,91	51,4	11,68	260,8	512,92	250,01	34,48
ЗАВТРАК				3 ДЕНЬ											
Каша рисовая молочная	Сб.2010	158	250	8,51	10,39	39,9	298	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	212,09	44,48	0,61
Сыр	Сб.2005	42	15	4,68	5,63	0,06	69,63	0,01	0,14	0,08	0,06	194	104,76	9,7	0,08
Хлеб пшеничный	Сб.2008		40	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,5	2,7	0,2

Масло сливочное	Сб.2008	30	15	0,03	2,7	0,01	24,46	0,01	0,2	0,2	0,2	10	0,2	0	0,2	
		338/	100	1,5	0,1	18	98	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2	
Бавари	Сб.2005	339														
Чай фруктовый	Сб.2008	380	200	0,2	0	13,1	53,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				21,72	19,32	90,07	602,99	9,12	22,85	11,36	13,49	450,38	363,55	85,08	20,29	
ОБЕД																
Борщ из свежей капусты с мясом кур	Сб.2005	175	250	10,6	11,6	26,1	244,2	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149	18,89	1	
Картофельное пюре	Сб.2005		200	4,7	5,1	22,7	151,2	0,25	3,28	0,03	5,8	73,58	490,95	78,75	6,78	
Тефтели мясные с соусом	Сб.2005	668/ 824	100/ 20	9,03	10,54	34	266,62	0,08	2,8	0	10,56	16,7	114,11	18,43	7,84	
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	19	68,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0	
Огурец соленый/свежий	Сб.2015	86/83	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	77,59	0,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56	
ИТОГО ЗА ОБЕД				27,3	27,6	117,2	816,74	0,47	24,81	0,06	17,52	246,28	787,66	151,17	16,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				49,02	46,92	207,27	1419,73	9,59	47,66	11,42	31,01	696,66	1151,21	236,25	37,07	
ЗАВТРАК							4	ДЕНЬ								
Омлет	Сб.2008		200	10,2	6,85	5	183,49	0,03	-	0,03	0,08	1,17	59,33	18,65	0,51	
Чай с лимоном	Сб.2008	377	200	0,07	1,14	7,71	59,14	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
Масло сливочное	Сб.2008	30	20	3,12	7,56	31,1	186,14	0	0	0,04	0,1	1,2	1,9	0	0,02	
Хлеб, сыр	Сб.2008	68	40/ 10	3,1/0, 6	1,06/3,7	31,1	186,14	0,43	60	-	-	59,24	-	6,4	1,08	
Апельсин	Сб.2008	67	100	0,4	-	45	45	0,04	-	0	0	34	23	13	0,3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				18,59	20,51	83,8	659,91	0,6	63,67	0,08	0,19	208,16	269,77	137,13	20,33	
ОБЕД																
Рассольник Ленинградский с мясом кур	Сб.2005	208	250	3,44	10,71	29,2	201,35	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149	18,89	1	
Гороховое пюре	Сб.2005	330	200	13,1	8,08	50,5	313,12	0,59	-	0,05	4,74	7,47	84,72	12,2	1,23	
Бефстроганов из печени	Сб.2015	216	100/ 20	11,3	12	5,98	169,12	0,24	0,94	-	1,26	53,7	152	10,39	0,74	
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0	
Помидор свежий нарезанный	Сб.2015	86/83	60	0,48	0,09	1,39	8,33	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56	

ИТОГО ЗА ОБЕД				30,15	31,15	116,08	820,31	0,97	19,67	6,08	7,16	217,17	419,32	76,58	4,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				48,74	51,66	199,88	1480,22	1,57	83,34	0,16	7,35	425,33	689,09	213,71	24,46
ЗАВТРАК				5 ДЕНЬ											
Суп молочный с кукурузной крупой	Сб.2008	94	250	6,7	6,74	22,28	177,93	0,11	1,14	0,02	0,19	202,1	141,56	36,13	0,69
Чай с лимоном	Сб.2008	377	200	0,07	3,14	7,71	59,14	0,01	3,67	0,01	0,01	117,55	185,54	99,08	18,42
Масло сливочное	Сб.2008	30	20	3,12	7,06	19,56	158,76	0	0	0,04	0,1	1,2	1,9	0	0,02
Хлеб, сыр	Сб.2008	68	40/10	3,1	1,06	21,3	107,14	0,43	-	-	-	59,24	-	6,4	1,08
Груша	Сб.2008		100	0,4	-	13,2	45	0	11,2	0	0	3,1	0	0	0,37
Снежок	Сб.2011		200	5,6	4	8	100,2	-	1,8	40	-	242	-	-	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				18,99	22	92,05	648,17	0,54	18,2	40,07	0,3	800,5	327,5	145,4	20,7
ОБЕД															
Суп картофельный с галушками и мясо кур	Сб.2015	216	250	7,8	10,2	26,8	219	0,05	22,15	0,06	2,5	120	149	19,1	1,2
Каша гречневая с м/с	Сб.2008	353	200	6,46	8,67	37,84	251,23	0,18	0	0,02	12,98	12,98	208,5	67,5	323
Гуляш из мяса говядины	Сб.2005	555	100/20	13,9	10	20	217,6	0,04	0	0,05	3,86	18,05	70,6	10,08	10,23
Огурец свежий нарезанный	Сб.2015	86/83	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
ИТОГО ЗА ОБЕД				31,13	29,23	115,04	824,55	0,32	28,15	0,13	19,74	172,03	461,7	131,78	335,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				50,12	52,38	207,09	1472,72	0,86	46,35	40,2	20,04	972,53	789,2	277,18	356,29
ЗАВТРАК				6 ДЕНЬ											
Каша рисовая молочная	Сб.2010	168	250	9,38	9	40	287,52	0,13	2,63	0,1	0,53	248,35	265,11	55,6	0,76
Сыр	Сб.2005	42	20	4,68	5,73	0,06	69,63	0,01	0,14	0,08	0,06	194	104,76	9,7	0,08
Хлеб пшеничный	Сб.2008		40	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Чай фруктовый	Сб.2008	168	200	0,2	0	13,1	56,2	0	0,4	0	0,1	14,7	6,9	9,2	1
Печенье	Сб.2008		60	4,5	4,3	29,2	161,8	0,6	-	6	0,19	17,4	54	12	1,26
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				20,56	19,53	94,36	634,85	0,74	3,17	6,18	0,98	478,45	445,37	89,2	3,3
ОБЕД															

картофельный с рыбными консервами	Сб.2005	225	250	1,96	7,34	12,5	97,9	126,4	0,04	24,29	0	8,42	43,1	50,34	10,41
Макаронны отварные с м/с	Сб.2008	359	200	5,62	4,52	33,45	188,96	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
Котлета мясная	Сб.2011	608	100	12,47	10,44	18,08	220,16	0,08	2,08	0,02	0,02	31,68	121,83	15,46	1,25
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	19,5	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Огурец соленый/свежий	Сб.2015	69/ 68	60	0,5	1	1,4	16,6	0	6	0	1	13,8	8,4	25,3	0,6
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Вафля	сб.2008		60	4,5	4	29,2	171,8	0,6	-	6	0,19	17,4	54	12	1,26
ИТОГО ЗА ОБЕД				27,53	29,54	128,14	823,81	127,19	8,12	51,31	1,51	83,36	289,7	134,02	15,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				48,09	46,67	222,5	1458,66	127,93	11,29	57,49	2,49	561,81	735,07	223,22	18,49
ЗАВТРАК		7 ДЕНЬ													
Солянка сборная с мясом	Сб.2008	304	200	10,34	10,7	10,7	137,4	0,06	7,18	0,02	0,15	29,69	113,24	24,26	2,22
Пряник	сб.2008		60	2,4	2,14	22,2	120	0,14	0,24	0,07	0,15	344,43	192	18,3	1,05
Чай с лимоном	Сб.2005	442	200	0,07	1,14	7,71	59,14	0,03	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
Хлеб со сливочным маслом	Сб.2008	480	40/ 20	6,22	7,6	40,86	150,76	0,43	60	-	-	59,24	-	6,4	1,08
Яблоко	Сб.2008	458	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				19,43	23	91,27	618,84	0,69	81,09	0,1	0,31	561,91	501,78	157,04	24,97
ОБЕД															
Свекольник с мясом кур	Сб.2008	55	250	1,6	4,14	11,86	91,1	0,04	5,56	0,21	0,21	25,04	75,92	27,04	1,06
Картофель тушеный с мясом	Сб.2008	300	200	13	17,7	18,4	132,03	0,25	3,28	-	5,85	73,58	490,95	78,75	6,78
Булочка с творогом	Сб.2008	501	70	10	2,3	41,8	300,1	0,06	0,05	0,05	3,1	67,8	66,1	15,8	0,4
Компот из сухофруктов	Сб.2010	680	200	0,56	-	25,68	104,64	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
Салат из квашенной капусты	Сб.2008	81	120	1,86	5,98	9,19	98,02	0,02	25	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
Хлеб	Сб.2008	480	40	3,1	1,06	21,3	107,14	0,43	-	-	-	59,24	-	6,4	1,08

ИТОГО ЗА ОБЕД				30,84	31,18	128,23	833,83	0,82	34,71	0,42	9,16	285,74	695,51	157,51	10,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				52,27	54,18	219,5	1451,87	1,49	115,8	0,52	9,47	847,65	1197,3	314,55	35,41
ЗАВТРАК								8	8 ДЕНЬ						
Плов с мясом говядины	Сб.2008	332	250	18	20,42	54	480,78	0,11	11,93	0	9,72	24,05	228,65	56,6	2,78
Хлеб	Сб.2008	480	40	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Огурец соленый/свежий	Сб.2015	69/68	60	0,5	1	1,4	16,6	0	6	0	1	13,8	8,4	25,3	0,6
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	15,1	61,2	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8
Нектарин	Сб.2005	338/339	100	0,52	0,52	12,74	57,72	0	13	0	0,78	20,8	14,3	10,4	2,86
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				21,02	22,44	95,24	676	0,11	30,93	0	11,6	76,05	272,15	103,2	7,24
ОБЕД															
Суп картофельный с галушками и мясом кур	Сб.2015	216	250	7,8	11,2	27	219	0,05	22,15	0,06	2,5	120	149	19,1	1,2
Рис отварной с м/с	Сб.2015	304	200	5,13	7,25	67	341,75	0,1	0	0	0,4	10,7	28,31	82,4	14,4
Рыба запеченная с овощами	Сб.2005	506	80/40	12	9,8	4,3	145,4	0,1	3	1,8	0,5	248	197,2	65,84	0,77
Помидор свежий нарезанный	Сб.2015	86/83	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	19	87,55	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ИТОГО ЗА ОБЕД				27,9	28,61	133,69	862,83	0,3	31,15	1,86	3,8	399,7	408,11	202,44	17,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				48,92	51,05	228,93	1538,83	0,41	62,08	1,86	15,4	475,75	680,26	305,64	24,77
ЗАВТРАК									9 ДЕНЬ						
Каша молочная «Дружба»	Сб.2008	190	250	7,5	9	31	226	0,2	1	0,2	0,6	199,6	224,63	57,02	0,7
Яйцо отварное	Сб.2008	21	50	6,35	6,75	0,35	78,55	0,04	0	0,13	0	27,5	96	6,03	0
Хлеб	Сб.2008	480	40	1,8	0,5	12	59,7	0	0	0	0,1	4	14,6	2,7	0,2
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	15,1	61,2	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8
Печенье	Сб.2008		60	4,5	3	29,2	161,8	0,6	-	6	0,19	17,4	54	12	1,26
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				20,35	19,25	87,65	587,25	0,84	7	6,2	0,89	261,2	395,43	85,95	2,36
ОБЕД															
Борщ из свежей	Сб.2008	85	250	4,53	9,33	8,45	144,89	0,01	10,6	0	0,28	47,73	142,33	35,2	5,15

Жирное пшеничному	Сб.2008	294	200	20,78	12,3	22,13	334,68	0,25	10,93	0,05	0,48	54,75	353,9	75,83	5,38
Винегрет овощной	Сб.2008	67	100	1,4	9,04	8,4	125,12	0,24	9,6	0,01	4,75	31,2	102,02	19,5	0,83
Яблоко	Сб.2008	338	100	0,4	0,4	10	47	0,2	2,2	0,01	0,85	12,76	37,93	10,23	1,12
Компот из сухофруктов	Сб.2008	25	200	0,48	0	27,89	125,2	0	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	1
Хлеб	Сб.2008	480	40	3,1	1,06	31,3	107,14	0,08	-	-	-	29,62	-	3,2	0,54
ИТОГО ЗА ОБЕД				30,69	32,13	118,17	884,03	0,78	34,15	0,23	6,36	195,54	668,12	159,28	14,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				51,04	51,38	205,82	1471,28	1,62	41,15	6,43	7,25	456,74	1063,55	245,23	16,38
							10	ДЕНЬ							
Котлета из мяса птицы	Сб.2011	667	100	12	12,05	17,06	224,69	0,1	2,6	0,03	0,03	39,6	152,28	19,32	1,56
Каша гречневая рассыпчатая с м/с	Сб.2008	353	200	5,4	5,08	17	135,32	0,24	0	0,02	14,8	17,3	278	90	5,26
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	19	87,55	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Вафля	Сб.2008		60	0,98	3,92	13	91,2	0,4	-	4	0,13	11,6	36	8	0,84
Компот из смеси сухофруктов	Сб.2007	349	200	0,8	0,12	26,48	110,2	0,02	0,56	-	0,04	35,6	29,94	22,34	0,78
Яблоко	Сб.2005	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				21,46	21,44	87,55	673,4	0,81	3,16	4,05	15,3	111	521,42	149,56	9
ОБЕД															
Салат из отварной свеклы	Сб.2008	33	100	1,65	4,12	7,29	72,84	0,05	9,8	0	0	27,93	0	0	1,31
Рассольник Ленинградский	Сб.2011	96	250	6,86	7,5	11,81	152,78	0,13	7,75	0,03	0,13	30,47	154,68	53,23	4,68
Картофельное пюре	Сб.2005		200	3,2	5,1	17,7	126,2	0,25	3,28	0,03	5,8	73,58	490,95	78,75	6,78
Филе курицы с соусом	Сб.2011		100	6,88	11,6	3,08	163,84	0,1	0,8	-	2,2	31,1	209,8	31,5	0,8
Компот из сухофруктов	Сб.2010	680	200	0,48	-	25,68	104,64	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
Пирожки печеные с повидлом	Сб.2008	476	100	5,56	2,02	39,49	209,78	0,16	1,85	0,02	1	55,15	111,99	16,7	0,92
Хлеб	Сб.2008	480	40	3,1	1,06	21,3	107,14	0,43	-	-	-	59,24	-	6,4	1,08
ИТОГО ЗА ОБЕД				27,73	31,04	126,35	937,22	1,15	24,3	0,23	9,13	296,95	998,91	201,9	16,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				49,19	52,84	213,9	1610,62	1,96	27,46	4,28	24,43	407,95	1520,33	351,46	25,11