


УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Ялымская СОШ»

 Н.Д. Новикова
приказ от 01.08.2023 № 48

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ОДНОРАЗОВОЕ МЕНЮ
МКОУ «Ялымская СОШ»**

ОВЗ

с. Ялым, 2023

День: понедельник

Возрастная группа:

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А
5	Каша рисовая молочная крупа рисовая сахар молоко 2,5% масло сливочное 72% соль	150 44 7 120 5 2	6,1	10,3	24,1	182	98	118	27,35	0,45	0,05	0,13	0,45
	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
34	Повидло	15											
15	Чай чай высшего или 1-го сорта сахар	200 1 15	8,9	3,06	26	58,0	11,6	4,12	6,5	0,34	0	6	0

День: вторник

Возрастная группа: ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	Е
9	Плов из курицы Мясо курицы крупа рис лук морковь том паста масло растительное соль	210 100,3 46 5 13 7 5 1	20,3	17,00	35,69	377	45,10	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	48	
42	Сыр (твердый)	10	5,0	3,0	14,5	106	106,9		15,4	0,67	0,05	0,07		
	Хлеб пшеничный	55	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,003	0	0	
14	Компот из смеси сухофруктов смесь сухофруктов сахар кислота лимонная	200 20 20 0,2	10	0,06	35,2	110	28,7	52,6	19,6	0,96	0,12	9,35	0,12 1,68	

День: среда

Возрастная группа:

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	C	A
421	Макароны макароны масло сливочное	150 51 5,3	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	37,17	21,12	1,11	0,06	0	21
3	Тефтели (готовые)	70	13,89	13,21	6,68	201,18	19,2	127,2	16	1,44	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
25	Салат из моркови морковь сахар яблоко	100 93,8 1 28,4	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	44,0	30,75	10,8	0,09	0,05	6,25
15	Чай с лимоном чай лимон сахар	200 1,5 20 20	8,9	3,06	26	58	11,6	6,5	0,34	4,12	0	6	0

День: четверг

Возрастная группа: ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	C	A
177	Каша «Дружба» крупа рисовая пшено молоко 2,5% сахар Масло сливочное 72%	150 19 19 120 3 4	4,65	6,45	36,8	213,5	92,23	69,3	29,3	0,09	0,07	0,15	0,03
	Хлеб пшеничный	55	2,26	3,53	26,0	144,9	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
42	Сыр (твердый)	10	5,0	3,0	14,5	106	106,9	15,4	0,67	0,05	0,07		
16	Кисель сахар крахмал сухофрукты лимонная кислота	200 9 5 12 0,05	0,3	0,01	24,4	96,8	24	0	0	0,9	0,005	0,28	0

День: пятница

Возрастная группа:

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	Е
19	Щи из свежей капусты Картофель капуста Морковь Лук масло растительное Сметана	200 32 50 10 9,6 4 10	1,4	3,91	6,79	67,8	34,66	38,1	17,8	0,64	0,05	14,77	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0	
14	Компот из смеси сухофруктов смесь сухофруктов сахар кислота лимонная	200 20 20 0,2	10	0,06	35,2	110	28,7	52,6	19,6	0,96	0,12	9,35	0,12	1,68

ОВЗ

День: понедельник

Возрастная группа:

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	C	A	
6	Каша манная крупа манная молоко 2,5% сахар масло сливочное	150 30 120 5 5	2,27	1,23	16,23	197,11	57,8	27	23,8	0,24	0,04	0,16	0,03	0,32
	Хлеб пшеничный	55	2,26	3,53	26,0	144,9	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0	
15	Чай с лимоном чай лимон сахар	200 1,5 20 20	8,9	3,06	26	58	11,6	6,5	0,34	4,12	0	6	0	
34	Повидло	15												

День: вторник

Возрастная группа:

ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	
2	Каша ячневая крупяная ячневая масло сливочное соль	150 48,5 5,3 2	4,79	4,26	30,83	187,02	39,14	168	0,02	0,83	0,09	0	0,02	
3	Тефтели (готовые)	70	13,89	13,21	6,68	201,18	19,2	127,2	16	1,44	0,03	0	0	
	Хлеб пшеничный	55	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0	
14	Компот из смеси сухофруктов смесь сухофруктов сахар кислота лимонная	200 20 20 0,2	10	0,06	35,2	110	28,7	52,6	19,6	0,96	0,12	9,35	0,12	1,68

День: среда

Возрастная группа:

ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	C	A
18	Суп гороховый картофель горох морковь лук масло растительное	200 100 16 11 10 4	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	69,74	28,24	1,62	0,18	4,65	0
	Хлеб пшеничный	55	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0
16	Кисель сахар крахмал сухофрукты лимонная кислота	200 9 5 12 0,05	0,3	0,01	24,4	96,8	24	0	0	0,9	0,005	0,28	0
25	Салат из моркови морковь сахар яблоко	100 93,8 1 28,4	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	44,0	30,75	1,08	0,05	6,25	0

День: четверг

Возрастная группа:

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг	Витамины, мг
-----------	--------------------	-----------------	---------------------	------------------------------	--------------	--------------

ОВЗ

			Белк и	Жиры	углево ды		Ca	P	Mg	Fe	Bl	C	A	E
23	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82,0	35,5	42,58	21,0	0,95	0,04	8,23	0	0
	Свекла	42												
	Картофель	27												
	Капуста	20												
	Морковь	11												
	Лук	10												
	Томат	6												
	Сметана	10												
	сахар	2												
	масло сливочное	4												
	лимонная кислота	3												
	Хлеб пшеничный	55	1,4	0,28	12,35	57,48	5,75	26,5	6,25	0,78	0,03	0	0	
42	Сыр (твердый)	10	5,0	3,0	14,5	106	106,9		15,4	0,67	0,05	0,07		
	Какао с молоком	200	3,19	3,38	14,8	103,37	133,33	111,1	25,56	2	0,02	1,33	0	0
	сахар какао	50						1						
	(порошок) молоко	2												
	2,5%	200												

День: пятница

Возрастная группа:

ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	C	A
8	Гороховое пюре горох соль масло сливочное	150 76,5 3 5	10,65	5,35	27,35	199	73,96	166,4	48,18	3,66	0,38	0	23,4
3	Тефтели (готовые)	70	13,89	13,21	6,68	201,18	19,2	127,2	16	1,44	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
15	Чай с лимоном чай лимон сахар	200 1,5 20 20	8,9	3,06	26	58	11,6	6,5	0,34	4,12	0	6	0