

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алексеевская средняя общеобразовательная школа»
Петропавловского района Алтайского края**

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Н.И.Рахаева

Приказ № 117-О от 30.08.2024 г.

МЕНЮ

на 2024 – 2025 учебный год

ОБЕД

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья

День: 1 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге- тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
№ 171	Борщ со сметаной	250 10	51,25 0,025	5,1 2,0	160,025 0,034	447 2,06	0,0003	0,003	0,09 0,001 5	1,2	0,86	0,6	90 0,8	1,7 0,00 2
	Чай с сахаром	200	0,2		16	65						1,76	0,96	0,09
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8			10		0,6	16	11	8	2,2
	Итого:	590	58,28	8,56	219,4	730,66	0,1303	10,00 3	0,0915	1,8	16,86	79,76	127, 76	5,272

День: 2 Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге- тическа я ценност ь (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
	Плов из мяса (птицы)	200	25,6 0,05	17 8,25	109,8 0,08	848 74,8	2,1				120	0,18	30	450
685	Чай с сахаром	200	0,2		16	65						1,76	0,96	0,09
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8		60			34		13	0,3
	Итого:	530	33,15	27,05	169,28	1195,2	2,23	60			154	68,34	71,96	451,67

День: 3 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге- тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,12	2,22	19,38	106			1,8	1,2	0,240	0,360		
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
685	Чай с сахаром	200	0,2		16	65						1,76	0,96	0,09
	груша	100												
	Итого	580	8,72	3,28	68,98	340,6	0,13		1,8	1,2	0,240	68,52	28,96	1,37

День: 4 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге- тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
№ 382	Каша рисовая на молоке с маслом	200	5,6	6,4	9,4	70	0,018	0,06		1,2	240	180	28	0,012
		10	14 0,05	2 8,25	146,4 0,08	323 733	0,016 0,02		0,09 0,4		16 48	300 60	100 0,1	2 0,4
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
№958	Кофейный напиток	200	1,9	0,9	7,1	132								
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		10		0,6	16	11	8	2,2
	Итого	540	28,35	19,55	206,38	1474,6	0,184	1006	0,49	1,8	320	617,4	164,1	5,592

День: 5 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге- тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
	Жаркое по-домашнему	200	4,08	6,58	26,62	215,62								
	Чай с сахаром	200	0,2		16	65						1,76	0,96	0,09
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8		60			34		13	0,3
	Итого:	530	11,58	7,84	84,32	488,02	0,13	60			34	68,16	41,96	1,67

День: 1 Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге- тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
	Суп овощной со сметаной	250 10	51,25 0,025	5,1 2,0	160,025 0,034	447 2,06	0,0003	0,003	0,09 0,001 5	1,2	0,86	0,6	90 0,8	1,7 0,00 2
	Чай с сахаром	200	0,2		16	65						1,76	0,96	0,09
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8			10		0,6	16	11	8	2,2
	Итого:	590	58,28	8,56	219,4	730,66	0,1303	10,00 3	0,0915	1,8	16,86	79,76	127, 76	5,272

День: 2 Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге- тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
№ 565	Котлета мясная	100	13,7	22,8		218	0,07				2,84	6,88	6,88	0,72
№ 688	Макароны отварные Масло сливочное	200 10	36,9 0,05	2,6 8.25	82,3 0,08	402,3 74,8			0,135 0,09	2,4			450	
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
	Чай с сахаром	200	0,2		16	65						1,76	0,96	0,09
	Апельсин	100	0,9	0,3	8,1	37,8	0,04	60		10	34	16	13	0,3
	Итого	640	57,97	35,55	140,08	967,5	0,24	60	0,225	12, 4	36,84	91,04	498,84	2,39

День: 3 Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге- тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
№ 217	Суп- лапша	250	27,5	2,25	185,5	565,2			1,8	1,2	0,240	0,360		
	Чай с сахаром	200	0,2		16	65						1,76	0,96	0,09
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5		10	19	16	12	2,3
	Итого	580	34,5	3,61	245,4	846,8	0,15	5	1,8	11,2	19,240	84,52	40,96	3,67

День: 4 Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге- тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
№ 388	Каша пшенная на молоке с маслом	200 10	23 14 0,05	6,6 2 8,25	138,4 146,4 0,08	696 116 74,8	3,5		1,8 0,09		2400 3600	0,36 0,240	60	34
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
№ 958	Кофейный напиток	200	1,9	0,9	7,1	132								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		10		0,6	16	11	8	2,2
	Итого	540	45,75	19,21	335,38	1235,4	3,63	10	1,89	0,6	6016	376,5	96	37,48

День: 5 Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энеге- тическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
№ 680	Каша гречневая с маслом	200 10	22,68 0,05	5,94 8,25	111,78 0,08	603 74,8	2,8	20	0,09		380		18	6,7 6,8
430	Гуляш из говядины	80	14,19	10,74	3,06	155,55	0,045	1,86	22,4	0,99 7	16	137	20,91	2,114
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	
685	Чай с сахаром	200	0,2		16	65						1,76	0,96	0,09
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34		13	0,3
	Итого	520	44,42	26,19	172,62	1105,75	3,015	81,8 6	22,4 9	0,99 7	430	205,16	80,87	16,004

