



Ю.П. Мельничёнок

Мельничёнок Ю.П.

Руководитель МОУ-СОШ с Подлесное Марковского р-на
приказ № 555 от 17.06.2024 г.

Десятидневное меню
для детей с ОВЗ и детей мобилизованных родителей (12-17 лет)
МОУ-СОШ с Подлесное Марковского р-на
2024г.-2025г.

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	у		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,0	8,8	6,8	111,8	0,02	2,91	0,90	20,07	18,89	8,36	0,59
54-8с	Суп гороховый	250	7,30	5,50	13,90	135,60	0,05	0,50	0,15	19,70	0,50	0,30	0,58
54-1г	Макаронны отварные	200	7,01	6,50	43,70	262,40	0,02	1,20	0,30	1,42	121,00	6,80	4,50
54-3р	Котлета рыбная	100	14,20	2,60	11,30	124,20	0,02	0,56	0,00	51,75	1,80	13,84	0,45
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,00	19,66	93,73	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого	920	34,66	26,94	115,29	820,43	0,25	5,90	3,03	146,09	251,15	66,09	8,31
	Итого	920	34,66	26,94	115,29	820,43	0,25	5,90	3,03	146,09	251,15	66,09	8,31

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5		7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	6,10	7,20	123,60	0,05	3,82	0,50	25,67	38,63	14,50	0,83
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,40	3,50	23,10	149,50	0,04	0,95	203,25	34,50	203,25	15,75	0,55
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,40	7,60	6,40	128,40	0,00	2,30	1,10	71,25	349,13	52,37	1,94
54-11г	Картофельное пюре	200	4,30	6,90	26,40	185,90	0,12	10,20	0,00	10,20	84,00	28,00	1,03
54-13ХН	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	100,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,00	19,66	93,73	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ИТОГО:	920	25,60	27,70	107,96	797,63	0,34	117,27	205,93	183,63	779,57	142,14	6,91
	ИТОГО:	920	25,60	27,70	107,96	797,63	0,34	117,27	205,93	183,63	779,57	142,14	6,91

Примечание: с 1 марта салат из моркови и яблок заменить на салат из моркови с курагой № рецептуры 63

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	у		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5		7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,10	10,20	142,80	0,07	7,13	0,23	28,03	94,50	11,38	0,38
54-9с	Суп фасолевый	250	7,30	5,60	10,90	126,60	0,00	3,50	0,33	60,70	2,30	23,50	1,60
54-2м	Гуляш из говядины	100	10,60	14,60	3,60	206,20	0,04	0,40	0,30	1,94	0,00	0,00	0,76
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,6	4,4	47,9	204,9	0,00	0,00	0,50	12,58	103,21	12,66	0,00
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	6,80	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,00	19,66	93,73	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ИТОГО:	900	32,50	38,10	122,06	906,43	0,23	17,83	3,04	130,92	308,97	84,34	5,05
	ИТОГО:		32,50	38,10	122,06	906,43	0,23	17,83	3,04	130,92	308,97	84,34	5,05

Примечание: с 1 марта салат из белокочанной капусты заменить на салат из свеклы с зеленым горошком № рецептуры 53

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет до 17 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	у		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5		7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	6,10	7,20	123,60	0,05	3,82	0,50	25,67	38,63	14,50	0,83
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,12	5,32	12,10	112,80	0,05	10,29	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
293	Птица запеченная	100	28,55	6,90	8,00	331,50	0,08	0,02	0,18	117,63	386,20	30,45	2,43
54-6г	Рис отварной	180	4,4	5,8	53,8	244,2	0,06	0,02	1,30	5,70	153,00	21,00	0,80
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,00	19,66	93,73	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого	1010	41,12	27,66	120,69	998,53	0,37	14,87	3,76	246,53	740,02	125,00	7,44
	Итого		41,12	27,66	120,69	998,53	0,37	14,87	3,76	246,53	740,02	125,00	7,44

Примечание:

Примечание: с 1 марта салат из моркови и яблок заменить на салат из моркови с курагой № рецептуры 63

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	6,10	7,20	123,60	0,05	3,82	0,50	25,67	38,63	14,50	0,83
54-5с	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,80	6,80	16,90	148,50	0,15	9,70	1,20	33,37	129,96	36,69	1,61
54-21м	Курица отварная	100	12,9	2,1	0,9	137,5	6,25	10,22	0,81	36,50	3,95	77,12	5,25
54-9г	Рагу из овощей	200	3,7	9,8	34,2	177,8	0,15	2,50	0,00	42,00	90,00	32,00	1,20
54-13ХН	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	100,00	0,00	21,34	15,60	2,72	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,00	19,66	93,73	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ИТОГО:	975	33,90	28,40	104,06	797,63	6,73	126,24	3,59	179,55	367,10	191,83	11,45
	ИТОГО:		33,90	28,40	104,06	797,63	6,73	126,24	3,59	179,55	367,10	191,83	11,45

Примечание:

Примечание: с 1 марта салат из моркови и яблок заменить на салат из моркови с курагой № рецептуры 63

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	у		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,0	8,8	6,8	111,8	0,02	2,91	0,90	20,07	18,89	8,36	0,59
101	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к	250	2,18	6,30	14,29	115,00	0,11	8,25	0,31	24,00	67,70	26,65	0,96
54-11г	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	0,00	21,75	0,50	18,00	180,01	33,20	1,20
54-11р	Рыба с тушенными в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1	0,03	0,63	0,00	57,50	2,00	15,38	0,50
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	6,80	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,00	19,66	93,73	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого	920	26,68	32,80	103,25	785,73	0,28	40,34	3,39	147,24	377,56	120,38	5,56
	Итого		26,68	32,80	103,25	785,73	0,28	40,34	3,39	147,24	377,56	120,38	5,56

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
73	Икра из кабачков т/о	100	1,6	6,85	10,87	111,36	0,00	14,86	0,75	39,19	0,00	12,01	0,50
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,12	5,32	12,10	112,80	0,05	10,29	0,10	44,38	53,23	22,25	1,19
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,6	4,4	47,9	204,9	0,00	0,00	0,50	12,58	103,21	12,66	0,00
54-4м	Котлета из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295,1	0,04	4,00	0,05	2,00	17,87	21,37	6,62
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	6,80	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,00	19,66	93,73	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ИТОГО:	920	34,08	37,47	136,83	950,09	0,21	35,95	3,08	125,82	283,27	105,09	10,62
	ИТОГО:		34,08	37,47	136,83	950,09	0,21	35,95	3,08	125,82	283,27	105,09	10,62

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	у		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
	Обед												
73	Икра кабачковая т/о	100	1,56	6,85	10,87	111,35	0,00	14,86	0,75	39,19	0,00	12,01	0,50
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,70	4,10	14,20	116,93	0,00	5,81	0,80	38,08	87,18	35,30	2,03
54-9м	Жаркое по домашнему	300	30,15	28,05	25,8	477	0,00	8,71	0,90	31,10	3,37	65,70	4,03
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	6,80	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,00	19,66	93,73	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого	920	42,91	42,40	100,33	931,21	0,12	36,18	4,13	136,04	199,51	149,81	8,87
	Итого		42,91	42,40	100,33	931,21	0,12	36,18	4,13	136,04	199,51	149,81	8,87

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,3	10,0	6,0	120,7	0,07	7,38	0,25	42,56	96,00	11,63	0,38
54-3с	Рассольник ленинградский	250	5,90	7,30	17,02	156,90	0,10	8,30	0,00	23,50	0,00	12,30	1,30
54-12м	Плов с курицей	300	21,5	12,15	53,8	471,9	0,05	9,10	1,60	38,30	78,60	18,00	0,90
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	6,80	0,60	7,00	20,00	8,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,00	19,66	93,73	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого	920	34,20	32,85	126,28	975,43	0,34	31,58	3,53	132,03	283,56	78,73	4,89
	Итого		34,20	32,85	126,28	975,43	0,34	31,58	3,53	132,03	283,56	78,73	4,89

Примечание:

Примечание: с 1 марта салат из белокочанной капусты заменить на салат из свеклы с зеленым горошком № рецептуры 53

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	у		В	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Обед													
54-15з	Икра свекольная	100	2,2	7	11,3	119	0,15	3,86	1,71	13,50	0,15	0,03	0,45
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,70	7,00	7,20	115,30	0,05	14,77	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	9,7	9,8	18	221,80	0,07	1,27	56,70	0,00	64,98	158,40	31,95
54-3соус	Соус красный основной	25	0,80	0,60	2,20	17,70	0,02	2,68	0,00	9,20	24,00	12,00	0,52
54-1г	Макаронны отварные	200	7,01	6,50	43,70	262,40	0,02	1,20	0,30	1,42	121,00	6,80	4,50
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	0,01	0,73	0,60	32,48	20,00	8,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,00	19,66	93,73	0,05	0,00	0,52	6,67	25,76	10,00	0,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого:	920	30,56	34,44	121,99	922,63	0,44	24,51	60,39	111,93	357,19	231,83	40,25
	Итого:		30,56	34,44	121,99	922,63	0,44	24,51	60,39	111,93	357,19	231,83	40,25