

Утверждаю: 
И.о. директора МКОУ «Яровская СОШ»
Черепанова А.Н.
Приказ № 3008-10 от 30.08.2024



10- дневное меню
учащихся от 7 - 11 лет
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья
МКОУ «Яровская СОШ»
в 2024 учебном году

1 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2005	42	Сыр	15	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	39.0	0	132.0	5.25	75.0	0.15
2015	181	Каша манная	210	6.4	10.72	32.38	251.0	0	1.17	0	0	133.7	20.3	0	0.47
2015	379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0	0	125.7	14.0	0	0.13
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
2004	858	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.0	0	0	10.0	0	75.8	2.2
Итого за прием пищи - завтрак			565.0	16.32	18.55	78.88	591.2	0.04	12.58	39.0	0	401.4	39.55	150.8	2.95
Обед															
2004	110	Борщ	250	2.0	5.2	13.1	106.0	0.05	10.29	0	0	44.32	26.25	52.29	1.19
2004	461	Тефтели	80	11.8	12.91	14.9	223.0	0.07	1.13	51.0	0	57.8	28.4	141.4	1.27
2009	69	Макароны отварные	150	5.41	6.7	28.92	200.19	0.06	0	0.04	0.07	5.92	7.68	35.01	0.7
2009	103	Сок	200	0.8	0	23.0	94.0	0.02	2	0	0	42.0	22.0	32.0	2.2
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			750.0	25.91	25.58	113.68	829.74	0.2	13.42	51.04	0.07	150.1	84.33	260.64	5.36
ИТОГО:			1315.0	42.23	44.13	192.56	1420.94	0.24	26.01	90.04	0.07	551.5	123.88	411.44	8.31

2 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	337	Яйцо вареное	1 шт	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0	0.1	0	22.0	4.8	76.8	1.0
2004	161	Суп молочный	250	6.03	1.28	21.04	165.5	0.08	1.14	38.2	0	198.5	28.8	171.8	0.31
2009	103	Сок	200	0.8	0	23.0	94.0	0.02	2	0	0	42.0	22.0	32.0	2.2
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Фрукты	1шт	2.26	0.76	28.5	141.76	0.03	10.0	0	0	12.0	63.0	75.8	0.9
Итого за прием пищи - завтрак			630.0	17.35	7.0	93.64	602.26	0.16	13.14	38.3	0	274.5	118.6	356.4	4.41
Обед															
2004	140	Суп карт. С мак. из	250	2.9	2.5	21.0	120.0	0.11	8.25	0	0	24.6	27.0	67.0	1.09
1997	49	Рыба запеченная	90	14.31	4.14	2.61	103.5	0.08	0.72	0	0	20.7	0	0	0.45
2005	694	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.45	137.25	0.14	18.17	25.5	0	36.98	27.75	86.6	1.01
2007	337	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.7	0.02	7.34	0.02	0.02	225.1	198.1	371.1	36.8
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	50	3.92	0.40	26.0	172.5	0	0	0	0	0	0	0	0
Гост	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			760.0	35.97	14.57	98.44	716.5	0.95	34.48	25.52	0.02	307.38	252.85	524.7	39.35
ИТОГО:			1390.0	53.32	21.53	192.08	1318.76	0.51	47.62	63.82	0.02	581.88	371.45	881.1	43.76

3 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
ТУ	ТУ	Сдоба	65	4.79	1.95	32.63	169.26	0	0	0	0	0	0	0	0
2004	340	Омлет	115	10.2	9.2	0.6	126.0	0.1	0.25	345.0	0	114.2	19.5	260.5	2.94
2004	685	Чай	200	0.2	0	15.0	58.0	0	0	0	0	6.0	0	0	0.4
Гост	Гост	Йогурт	130	6.5	4.16	4.5	88.4	0.052	0.78	0.03	0	158.6	19.5	124.8	0.13
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - завтрак			550.0	24.85	15.63	73.53	579.7	0.152	1.03	345.03	0	278.8	39.0	385.3	3.47
Обед															
2004	27	Щи из св. кап. С кар	250	2.0	4.3	10.0	88.0	0.06	18.46	0	0	43.3	22.2	47.63	0.8
2004	492	Плов	230	22.23	18.62	39.09	412.9	0.18	2.89	138.0	0	129.6	136.5	572.8	6.3
2004	859	Компот из с/фр	200	0.2	0.2	22.3	110.0	0.02	0.05	0	0	12.0	0	2.4	0.8
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			750	30.35	23.89	105.15	817.45	0.26	21.4	138.0	0	184.9	158.7	622.83	7.9
ИТОГО:			1300.0	55.2	39.52	178.68	1397.15	0.412	22.43	483.03	0	463.7	197.7	1008.13	11.37

4 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2015	182	Каша молочн. Рисов	210	5.1	10.72	33.42	251.0	0	1.17	0	0	130.09	30.12	0.47	1.17
2015	379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0	0	125.7	14.0	0	0.13
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	50	3.92	0.40	26.0	172.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2004	858	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.0	0	0	10.0	0	75.8	2.2
Итого за прием пищи - завтрак			560.0	12.59	14.2	85.12	571.1	0.03	12.47	0	0	265.79	44.12	76.27	3.5
Обед															
2015	71	Овощи свежие	60	1.1	0.2	3.8	22.0	0	17.5	0	0	14.0	20.0	0	0.9
2007	290	Суп гороховый	200	4.39	4.22	13.06	107.8	0.18	4.65	0	0	30.46	28.24	69.74	1.62
2007	290	Птица тушеная	80	10.2	17.9	1.12	206.6	0.04	1.14	0.12	0.65	36.1	16.01	134.7	1.7
2005	679	Каша греч. Рассып.	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	0	0.2	0	12.98	67.5	208.5	3.95
Гост	72	Напиток витамин. Вит 200	200	0	0	19.0	75.0	0.3	20.0	0.12	2.34	0	3.0	0	0
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			760.0	29.07	28.7	106.58	848.4	0.7	43.29	0.26	2.99	93.54	134.75	412.94	8.17
ИТОГО:			1320.0	41.66	42.9	191.7	1419.5	0.73	55.76	0.26	2.99	359.33	178.87	489.21	11.67

6 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
ТУ	ТУ	Сдоба	50	4.25	2.8	29.8	154.4	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	182	Каша мол. пшенная	210	7.51	11.72	37.05	285.0	0	1.17	0	0	138.1	47.6	0	1.23
2015	379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0	0	125.7	14.0	0	0.13
2004	858	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.0	0	0	10.0	0	75.8	2.2
Итого за прием пищи - завтрак			550.0	15.33	17.6	92.55	587.0	0.03	12.47	0	0	273.8	61.6	75.8	3.56
Обед															
2007	41	Суп рыбный	250	15.93	0.75	11.53	131.8	0	7.38	0	0	0	0	0	0
2010	274	Мясо тушеное с овощами	220	21.71	16.55	15.02	296.0	0.13	5.2	20.0	0	42.3	48.7	201.0	2.09
2013	516	Кисель	200	1.4	0	29.0	122.0	0	0	0	0	0	0	0	0
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			740.0	44.96	18.07	89.31	756.35	0.13	12.58	20.0	0	42.3	48.7	201.0	2.09
ИТОГО:			1290.0	60.29	35.67	181.86	1016.15	0.16	25.05	20.0	0	316.1	110.3	276.8	5.65

7 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2005	42	Сыр	30	7.0	8.86	0	54.6	0.02	0.22	78.0	0	264.0	10.5	150.0	0.3
2004	340	Омлет	115	10.2	9.2	0.6	126.0	0.1	0.25	345.0	0	114.2	19.5	260.5	2.94
2004	685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	58.0	0	0	0	0	6.0	0	0	0.4
ТУ	ТУ	Сдоба	100	7.38	3.06	50.2	260.57	0	0	0	0	0	0	0	0
2004	858	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.0	0	0	10.0	0	75.8	2.2
Итого за прием пищи - завтрак			550.0	25.18	21.52	75.6	546.17	0.15	10.47	423.0	0	394.2	30.0	486.3	5.84
Обед															
2004	110	Борщ	250	2.0	5.2	13.1	106.0	0.05	10.29	0	0	44.32	26.25	52.23	1.19
2005	608	Биточки	80	12.44	9.24	12.56	183.0	0.08	0.12	23.0	0	35.0	25.7	133.1	1.2
2005	679	Каша ячневая	150	4.79	4.26	30.83	187.02	0.09	0	0.2	0	39.14	0.02	168.0	0.83
2004	859	Компот из с/фр	200	0.2	0.2	22.3	110.0	0.02	0.05	0	0	12.0	0	2.4	0.8
Гост	Гост	Хлеб с валитком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			750.0	25.35	19.67	112.55	792.57	0.24	10.46	23.02	0	130.46	51.97	355.73	4.02
ИТОГО:			1300.0	50.53	41.19	188.15	1338.74	0.39	20.93	446.02	0	524.66	81.97	842.03	9.86

8 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	337	Яйцо вареное	1 шт	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0	0.1	0	22.0	4.8	76.8	1.0
2010	168	Каша молочная греч	210	6.21	5.28	32.79	203.0	0.15	0	20.0	0	12.2	98.1	147.7	3.32
2009	103	Сок	200	0.8	0	23.0	94.0	0.02	2	0	0	42.0	22.0	32.0	2.2
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Фрукты	1шт	0.6	0.46	14.7	68.26	0	7.5	0	0	17.5	18.0	0	3.46
Итого за прием пищи - завтрак			590.0	15.87	10.66	91.59	550	0.2	9.5	20.1	0	93.7	142.9	256.5	9.98
Обед															
2015	71	Овощи свежие	60	1.1	0.2	3.0	22.0	0	17.5	0	0	14.0	20.0	0	0.9
2005	209	Суп картофельн. С м. ф.	200	1.87	2.26	13.31	81.0	0.11	9.6	0	0	20.68	24.9	61.4	0.94
2007	290	Птица тушеная	80	10.2	17.9	1.12	206.6	0.04	1.14	0.12	0.65	36.1	16.01	134.7	1.7
2005	688	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0	21.0	0	4.86	21.12	37.17	1.11
РЦ	Ч	Витамин. Напиток.	200	0	0	24.0	95.0	0.3	20.1	0.13	2.35	0	0	3.0	0
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			760.0	24.61	25.65	101.64	779.6	0.51	48.34	21.25	3.0	75.64	82.03	236.27	4.65
ИТОГО:			1350.0	40.48	36.31	193.23	1345.86	0.71	57.84	41.35	3.0	169.34	224.93	492.77	9.98

9 день															
Сборник рецепту р	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	1	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75.0	0	0	59.0	0	0.1	0	2.0	0
2004	161	Суп молочн. С м. из	200	7.25	6.85	23.21	183.5	0.144	1.14	38.25	0	202.4	37.03	194.73	0.68
2015	379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0	0	125.7	14.0	0	0.13
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	50	3.92	0.40	26.0	172.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2004	858	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.0	0	0	10.0	0	75.8	2.2
Итого за прием пищи - завтрак			550.0	14.74	18.53	75.01	578.6	0.17	12.44	97.25	0	339.1	51.03	272.53	3.01
Обед															
2004	27	Щи из св. кап. С кар.	250	2.0	4.3	10.0	88.0	0.06	18.46	0	0	43.3	22.2	47.63	0.8
1997	49	Рыба запеченная	100	15.9	4.6	2.9	118.9	0.09	0.8	0	0	23.0	0	0	0.5
2005	694	Пюре картофельное	200	4.08	6.4	27.26	183.0	0.18	24.22	34.0	0	49.3	37.0	115.46	1.34
2007	377	Чай с лимоном	200	9.2	2.28	15.42	114.7	0.02	7.34	0.02	0.02	225.1	198.1	371.1	36.8
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	50	3.92	0.4	26.0	172.5	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	35	2.38	0.45	14.56	73.5	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			835.0	37.48	18.43	96.14	750.6	0.35	50.82	34.02	0.02	340.7	257.3	534.09	39.44
ИТОГО:			13005.0	52.22	37.0	171.15	1329.2	0.52	63.26	131.27	0.02	679.8	308.33	806.62	42.45

10 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
ТУ	ТУ	Сдоба	38	4.2	5.54	21.62	155.8	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	182	Каша мол. пшенная	210	7.31	10.98	39.2	286.0	0	1.17	9	9	162.26	36.51	0	0.94
2009	103	Сок	200	0.8	0	23.0	94.0	0.02	2	0	0	42.0	22.0	32.0	2.2
2004	858	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.0	0	0	10.0	0	75.8	2.2
Итого за прием пищи - завтрак			550.0	12.71	16.92	93.62	582.8	0.05	13.17	0	0	214.26	58.51	107.8	5.34
Обед															
2004	132	Рассольник	250	2.0	5.4	16.93	121.75	0.1	7.54	0	0	24.95	26.4	63.3	0.94
1994	71	Котлета	80	12.6	10.1	14.2	208.0	0.08	0.064	0	0	35.2	0	0	1.28
2009	64	Рис отварной	150	3.57	6.64	29.2	214.75	0.03	0	0.03	0.07	1.17	18.64	59.32	0.51
2004	859	Компот из с/фр	200	0.2	0.2	22.3	110.0	0.02	0.05	0	0	12.0	0	2.4	0.8
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			750.0	24.29	22.82	116.39	861.05	0.23	7.654	0.03	0.07	73.32	45.04	125.02	3.53
ИТОГО:			1300.0	37.0	39.74	210.01	1443.85	0.28	20.824	0.03	0.07	287.58	103.55	232.82	8.87