

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «Леботёрская ООШ»

А.Н. Кондратенко

Приказ № 147-П от 02.09.2024



**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
7-10 лет (1-4 классов) МБОУ «Леботёрская ООШ»**

2024 г.

Для организации питания обучающихся от 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность г	Ca	Mg	P	Fe	B1	C

1 ДЕНЬ (понедельник)

ЗАВТРАК

	Суп молочный макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	163,00	26,68	136,88	0,65	0,09	0,83	33,00
120	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	11,10	1,40	2,80	0,28	-	0,03	-
376	Пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	-	-
ПР	С повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	10,00	5,60	22,80	0,60	0,04	0,10	20,00
2	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	10,00	-
338	ИТОГО:		11,50	9,44	218,08	506,52	209,30	55,88	208,28	4,17	0,20	1096	53,00

ОБЕД

	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	39,4	17,7	39,2	0,66	0,05	12,62	-
88	Птица, тушенная в соусе № 331	110	13,13	11,13	3,86	168,3	43,86	16,61	102,88	1,11	0,06	2,3	41,25
290	Макаронны отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	12,14	8,14	37,57	0,81	0,06	-	28,57
203	Кисель из сока ягодного с сахаром	200	0,43	0,12	38,62	157,6	20,66	4,86	18,5	0,25	0,006	4,44	-
359	Пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	-	-
ПР	Печенье	30	2,5	3,39	4,62	124,35	12,3	4,5	26,1	0,3	0,03	-	19,5
	ИТОГО:		26,09	24,79	103,20	814,28	137,56	65,01	259,05	3,57	0,25	19,36	89,32

2 ДЕНЬ (вторник)

ЗАВТРАК

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,02	4,05	25,31	194,01	132,64	17,06	109,74	0,26	0,04	0,36	32,70
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,67	29,33	132,00	2,40	0,03	1,47	20
ПР	Пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	-	-
ПР	Печенье	30	2,5	3,39	4,62	124,35	12,3	4,5	26,1	0,3	0,03	-	19,5
	ИТОГО:		15,28	10,51	78,45	567,08	312,81	64,09	302,64	3,40	0,14	1,83	72,20
ОБЕД													
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	23,32	19,34	45,38	0,74	0,07	6,7	-
230	Рыба, жаренная в духовке	100	13,90	13,45	4	192,73	39,02	38,73	171,91	0,76	0,11	1,42	44,55
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,16	-
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	-
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	8	18,4	11,2	19,2	0,48	0,02	2,8	-
ПР	Пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	-	-
	ИТОГО:		23,37	23	74,9	603,9	140,92	118,22	371,89	6,23	0,4	33,08	44,55

3 ДЕНЬ (среды)

ЗАВТРАК													
210	Омлет натуральный	200	18,59	33,10	3,52	386,21	137,45	21,52	301,03	3,52	0,14	0,34	432,76
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	-
ПР	Пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	-	-
338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	10,00	-
	ИТОГО:		23,15	34,10	52,84	613,33	176,65	51,72	360,83	8,96	0,23	14,34	432,76
ОБЕД													
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,2	24,36	25,12	62,18	0,96	0,11	9,6	-
133	Кукуруза консервированная	100	2,88	2,46	5,48	55,48	22,50	20,06	60,84	0,69	0,06	9,68	12,90
291	Плов из мяса птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	34,76	40,53	131,5	1,48	0,08	4,52	14,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,67	29,33	132,00	2,40	0,03	1,47	20

ПР	Пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	-	-
	ИТОГО:		24,22	15,64	94,30	624,40	249,49	128,24	421,32	5,97	0,32	25,27	47,50

4 ДЕНЬ (четверг)

ЗАВТРАК

183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,26	11,81	41,05	304,55	167,16	90,21	223,41	2,64	0,19	1,49	59,27
359	Кисель из сока ягодного с сахаром	200	0,43	0,12	38,62	157,6	20,66	4,86	18,5	0,25	0,006	4,44	-
ПР	Пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	-	-
338	Апельсин свежий	100	1,28	0,28	11,57	54,00	48,57	18,57	32,85	0,43	0,05	85,72	-
	ИТОГО:		13,13	12,61	110,56	609,67	245,59	126,84	309,56	3,76	0,29	91,65	59,27

ОБЕД

101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	21,36	18,22	44,78	0,70	0,07	6,60	-
268	Котлеты мясные	100	9,58	4,84	12,02	370,91	10,45	29	140,15	1,82	0,33	3,89	36,36
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	14,60	140,00	210,00	5,01	0,20	-	-
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	5,84	33,00	46,00	0,96	0,02	0,80	-
ПР	Пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	-	-
ПР	Печенье	30	2,5	3,39	4,62	124,35	12,3	4,5	26,1	0,3	0,03	-	19,5
	ИТОГО:		26,88	15,20	122,61	1085,6	73,75	237,92	501,83	9,23	1,23	11,29	55,86

5 ДЕНЬ (пятница)

ЗАВТРАК

371	Гренки с ягодами и плодами	200	9,22	8,63	83,46	440,00	110,77	32,31	141,08	1,77	0,11	6,85	81,54
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	5,84	33,00	46,00	0,96	0,02	0,80	-
ПР	Пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	-	-
ПР	Печенье	30	2,5	3,39	4,62	124,35	12,3	4,5	26,1	0,3	0,03	-	19,5
	ИТОГО:		16,04	12,72	144,52	854,25	138,11	83,01	247,98	3,47	0,20	7,65	101,04

ОБЕД

359	Кисель из сока ягодного с сахаром	200	0,43	0,12	38,62	157,6	20,66	4,86	18,5	0,25	0,006	4,44	-
ПР	Пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	-	-
338	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	5,00	-
	ИТОГО:		10,08	11,70	116,23	613,12	186,85	69,59	236,54	3,86	0,14	10,40	54,80
ОБЕД													
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	27,88	16,60	39,42	0,62	0,06	8,30	-
133	Кукуруза консервированная	100	2,88	2,46	5,48	55,48	22,50	20,06	60,84	0,69	0,06	9,68	12,90
291	Плов из мяса птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	34,76	40,53	131,5	1,48	0,08	4,52	14,6
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	133,33	25,56	111,11	2,00	0,02	1,33	24,40
ПР	Пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	-	-
ПР	Печенье	30	2,5	3,39	4,62	124,35	12,3	4,5	26,1	0,3	0,03	-	19,5
	ИТОГО:		26,3	18,76	89,54	703,66	239,97	120,45	403,77	5,53	0,29	23,83	71,4

8 ДЕНЬ (средя)

ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога с молоком стуженным	200	29,23	22,11	56,00	540,00	391,18	53,11	430,31	1,29	0,12	0,94	130,00
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	133,33	25,56	111,11	2,00	0,02	1,33	24,40
ПР	Пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	-	-
338	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	5,00	-
	ИТОГО:		36,57	23,48	111,62	805,63	552,71	103,87	592,22	6,03	0,2	7,27	154,4

ОБЕД

102	Суп картофельный бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	34,14	28,46	70,48	1,64	0,18	4,66	-
293	Птица, жаренная в духовке	100	24,26	24,34	0,08	0,03	51,70	24,92	178,06	1,74	0,10	2,84	106,80
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,39	4,34	31,69	183,60	19,28	18,99	154,91	0,87	0,04	-	-
333	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,69	10,10	3,60	11,39	0,16	0,01	0,70	10,35
349	Компот из смеси	200	1,16	0,30	37,12	196,38	5,84	33,00	46,00	0,96	0,02	0,80	-

	сухофруктов																			
ПР	Пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	-	-							
ПР	Зефир	20	0,13	-	16	64,51	5,36	1,36	2,64	0,24	-	-	-							
	ИТОГО:		40,56	38,75	124,45	808,68	142,56	128,03	524,38	6,35	0,45	9,00	136,65							

9 ДЕНЬ (четверг)

ЗАВТРАК

	Каша вязкая молочная из крупы пшенной	220	8,64	11,06	54,30	352,00	147,07	44,33	221,30	2,37	0,14	0,96	54,80							
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	11,10	1,40	2,80	0,28	-	0,03	-							
ПР	Пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	-	-							
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,03	-	100,00							
338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	10,00	-							
	ИТОГО:		17,35	16,48	98,7	615,52	205,37	72,73	346,70	6,29	0,24	10,99	154,80							

ОБЕД

97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	24,36	25,12	62,18	0,96	0,11	9,60	-							
279	Тефтели	100	11,67	13,45	102,13	215,45	27,77	15,88	75,84	4,64	0,18	1,30	15,45							
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,16	-							
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	11,10	1,40	2,80	0,28	-	0,03	-							
ПР	Пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	-	-							
ПР	Печенье	30	2,5	3,39	4,62	124,35	12,3	4,5	26,1	0,3	0,03	-	19,5							
	ИТОГО:		22,33	24,32	175,01	721,77	121,44	87,85	288,32	7,63	0,50	29,09	34,95							

10 ДЕНЬ (пятница)

ЗАВТРАК

	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	220	9,04	13,44	50,14	358,00	158,95	72,05	264,86	2,12	0,21	0,96	54,80							
174	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	5,84	33,00	46,00	0,96	0,02	0,80	-							
ПР	Пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	-	-							

338	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,04	10,00	-
	ИТОГО:		14,86	14,64	127,58	743,90	181,99	160,25	373,66	4,12	0,31	11,76	54,80
ОБЕД													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	23,36	21,82	54,06	0,90	0,09	6,60	-
165	Запеканка овощная	150	4,07	11,93	23,70	220,00	53,10	35,36	81,06	1,37	0,09	14,09	35,71
378	Чай с молоком	200	2,03	1,80	21,20	108,00	168,80	20,53	123,73	0,55	0,05	1,77	13,33
ПР	Пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,04	-	-
424	Булочка домашняя	100	6,78	13,96	211,60	321,00	18,60	26,20	64,20	1,20	0,12	-	-
ПР	Печенье	30	2,5	3,39	4,62	124,35	12,3	4,5	26,1	0,3	0,03	-	19,5
	ИТОГО:		20,69	33,75	294,4	961,47	285,36	121,61	383,95	4,76	0,42	22,46	68,54