

Утверждаю:
 И.о. директора
 ГБОУ СО «Десятьская школа»
 И.П. Храпунова
 «01» сентября 2025 г.

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд в ГБОУ СО «Десятьская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День недели	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
первый		Завтрак:															
	12	Сыр голландский	15	4	5	-	57	-	0,36	0,03	-	114	63	-	-		
	746	Каша пшенная	200	9	12	46	298	0,2	2	0,16	-	206	262	64	1,4		
	945CP2005	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16	86	0,02	-	0,08	-	33	67,5	10,5	0,4		
	80	Апельсин	120	1	0,24	10	48	0,05	72	0,06	-	41	28	16	0,36		
	92	Хлеб пшеничный	20	2	0,16	10	48	0,02	-	-	-	4	13	3	0,22		
	Пром.	Батон «Золотинка»	24	1,2	0,84	13	60	0,02	-	0,19	-	4,8	16	2,4	0,29		
		Итого:	579	18,6	20,2	95	597	0,31	74,36	0,52	-	402,8	386,5	95,9	2,67		
		Обед:															
	6	Салат из свежих огурцов и помидоров	060	0,5	6	2	64	0,03	9	0,3	-	13	19	9	0,4		
	196,01	Щи из свежей капусты со сметаной	200/05	2	4	8	78	0,1	31	1	-	47	45	19	1		
	668	Тефтели с соусом	100/50	15	17	18	249	0,09	1,13	1	-	57	141	28,4	1,27		
	442	Макароны отварные	150	5	5	35	209	0,1	-	0,05	-	18	47	9	1		
	Пром.	Сок яблочный	200	1	-	14	76	0,02	4	-	-	16	18	10	0,4		
	92	Хлеб пшеничный	30	3	0,24	15	71	0,03	-	-	-	6	20	4	1		
	93	Хлеб ржаной	40	2,6	0,88	15	72	0,72	-	-	-	14,5	64	19	1,6		
		Итого:	835	29,1	33,12	107	819	1,09	45,13	2,35	-	171,5	354	98,4	6,67		
		Итого за день:	1414	47,7	53,32	202	1416	1,4	119,5	2,87	-	574,3	740,5	194,3	9,34		

7	Салат «Здоровье»	060	1	6	5	77	0,02	17	0,02	-	24	19	8	0,3
176	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/05	2	4	14	96	0,08	20	1	-	54	58	25	1
658	Биточки из говядины	100	15	15	14	228	0,1	1	0,01	-	51	200	25	3
442	Макароны отварные	150	5	5	35	209	0,1	-	0,05	-	18	47	9	1
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24	97	-	0,4	-	-	45	15	6	1
92	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19	95	0,04	-	-	-	8	26	5	0,1
93	Хлеб ржаной	44	3	0,6	16	79	0,08	-	-	-	16	70	21	1,8
	Итого:	799	29,4	30,9	127	881	0,42	38,4	1,08	-	216	435	99	8,2
	Итого за день:	1358	47	50,9	225	1488	0,69	58,36	1,47	-	596	802	172,4	11,78

третий	Завтрак:													
1	Морковь с изюмом	080	1	0,06	13	53	0,04	4	5	-	43	34	30	1
467	Омлет натуральный	150	15	19	3	246	0,1	0,5	0,35	-	120	250	19	3
1025	Какао с молоком	200	4	4	21	130	0,04	1	0,03	-	122	116	22	0,6
92	Хлеб пшеничный	20	2	0,16	10	48	0,02	-	-	-	4	13	3	0,22
Пром.	Батон «Золотинка»	24	1,2	0,84	13	60	0,02	-	0,2	-	4,8	16	2,4	0,29
83	Мандарины	100	1	-	9	36	0,06	38	-	-	35	17	11	0,1
	Итого:	574	24,2	24,06	69	573	0,28	43,5	5,58	-	328,8	446	87,4	5,12

	Обед:													
13	Салат из свежей капусты с кукурузой	080	1,3	8	6,4	96	0,02	18,4	0,01	-	23	13	6	0,24
234	Суп картофельный с курой и макаронными изделиями	200/25	7	7	17	159	0,1	13	0,8	-	26	94	24	1
508	Рыба припущенная с овощами	100	24	17	3	265	0,09	2,65	3,68	-	106	32	67	4
759	Пюре картофельное	150	3	5	25	170	0,1	30	0,1	-	48	109	38	1
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24	97	-	0,4	-	-	45	15	6	1
92	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	14	71	-	-	-	-	6	20	4	0,3
93	Хлеб ржаной	44	3	0,6	16	79	0,08	-	-	-	16	70	21	1,8
	Итого:	839	41,7	37,8	105,4	937	0,39	64,45	4,59	-	270	353	166	9,34
	Итого за день:	1413	65,9	62,4	174,4	1510	0,67	108	10,17	-	598,8	799	253,4	14,46

четвертый	Завтрак													
12	Сыр голландский	15	4	5	-	57	-	0,36	0,03	-	114	63	-	-
74,01	Каша гречневая молочная	200	8	10	31	243	0,1	2	0,1	-	191	226	81	2
1017	Кофейный напиток	200	2	2	20	103	0,02	0,6	0,01	-	60	45	7	0,07
92	Хлеб пшеничный	20	2	0,16	10	48	0,02	-	-	-	4	13	3	0,22
Пром.	Батон «Золотинка»	24	1,2	0,84	13	60	0,02	-	0,2	-	4,8	16	2,4	0,29
80	Апельсин	100	1	0,24	8	40	0,05	60	0,05	-	34	23	13	0,3
	Итого:	559	18	18,24	82	551	0,24	62,96	0,39	-	408	386	106,4	2,88

