

СОГЛАСОВАНО:

Управляющий совет

Протокол №1 от «30» 08.2024 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Красноярская СОШ»

Приказ № 7 от 02.09.2024г



/Петрова И.А./

10 - дневное меню для обучающихся с ОВЗ МКОУ «Красноярская СОШ»

Завтраки

№ТК	Наименование	Выход, г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Ре, мг	В2, мг	Г, мкг
День 1																
168	Каша ячневая с маслом	200	4,52	4,07	35,46	197,0	0,04	0,00	20,00	0,000	10,70	38,60	7,90	0	0	0
12	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0
	Итого:	440	7,72	5,27	69,76	354,7	0,04	0,0	20,0	0,7	20,3	72,2	13,1	0,5	0,0	0,0
День 2																
5	Бутерброд с повидлом и маслом	20/15/5	1,2	3,1	21	118	0,05	0,1	0,03	0	10	28	11	0,9	0	0
272	Кофейный напиток с молоком	200	2,53	3,6	28,7	152	0,01	0,24	0	0	55,5	47,4	8,34	0,1	0	0
	Итого:	240	3,73	6,7	49,7	270	0,06	0,34	0,03	0	65,5	75,4	19,34	1,0	0	0
День 3																
	Вареники с картофелем	200	8,58	16,81	27,27	438,89										
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53		0	0	0	0,2	0	0	0		

	Итого:	400	8,78	16,81	40,97	491,89		0	0	0	0,2	0	0	0			
День 4																	
1	Бутерброд с маслом шоколадным	40/10	1,6	7,4	13,2	126		0	0	0,4	0,3	8,2	23,0	4,4	0,4		
348	Компот из сухофруктов +С Фрукты в ассортименте	200 100	0,9	0	28,7	118		0,2	0	0	0,6	18	15,9	14,4	0,5		
	Итого:	350	2,5	7,4	41,9	244		0,2	0,0	0,4	0,9	26,2	38,9	18,8	0,9		

День 5																	
421	Макаронны запеченные с сыром	200/15	10,7	11,27	45,96	311,88	0,1	0,25	4,53	0	177,25	164,55	20,30	0	0	0	
12	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,2	0	0	0			
	Фрукты в ассортименте	100															
	Итого:	500	10,9	11,27	59,66	364,88	0,1	0,25	4,53	0	177,45	164,55	20,30	0			

День 6																	
5	Бутерброд с повидлом	30/20	1,2	3,1	21	118	0,05	0,1	0,03	0	10	28	11	0,9	0	0	
272	Кофейный напиток с молоком	200	2,53	3,6	28,7	152	0,01	0,24	0	0	55,5	47,4	8,34	0,1	0	0	
	Фрукты в ассортименте	100															
	Итого:	350	3,73	6,7	49,7	270	0,06	0,34	0,03	0	65,5	75,4	19,34	1,0	0	0	

День 7																	
93	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	200/5	5,75	5,21	28,84	145,20	0,09	0,91	30,60	0	161,62	137,98	24,14	0	0	0	
386	Йогурт плодово-ягодный	200	5	3,2	8,5	85											
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	
	Итого:	445	13,75	9,61	57,94	334,9	0,9	0,91	30,60	0,7	171,02	171,58	29,34	0,5	0,0	0,0	

День 8																	
65	Суп крестьянский с крупой	200	8,6	8,41	14,33	172,25	0,08	7,29	12	0	36,24	141,22	37,88	0	0		
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	
389	Сокоосодержащий напиток	200	0,0	0,0	22,6	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого:	440	11,6	9,61	57,53	367,45	0,08	7,29	12	0,7	45,84	174,82	43,08	0,5	0	0	

День 9																	
	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	25,8	28,8	97	662,1	11,8	0,3	0,5	1,2	799,4		84,7	2,7			

12	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,2	0	0	0			
	Фрукты в ассортименте																
	Итого:	250	26,0	28,8	110,7	715,1	11,8	0,3	0,5	1,2	799,6	0	84,7	2,7			

День 10																	
3	Бутерброд с сыром горячий	30/30	24,2	21,7	92,5	662,1	11,8	0,3	0,5	1,2	799,4		84,7	2,7			
12	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,2	0	0	0			
	Фрукты в ассортименте	100															
	Итого:	360	24,4	21,7	106,2	715,1	11,8	0,3	0,5	1,2	799,6	0	84,7	2,7			

СОГЛАСОВАНО:

Управляющий совет

Протокол № 1 от «30» 08.2024 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Красноярская СОШ»

Приказ № 104 от 02.09.2024г



/Петрова И.А./

10 - дневное меню для обучающихся 5 – 11 классов МКОУ «Красноярская СОШ»
завтраки

№ ТК	Наименование	Выход, г	Белки г	Жиры г	Угледо ды г	Энергетичес кая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				цена
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Fe, мг	Мд, мг	Р, мг	

День 1

69	Каша пшенная с курагой	200/10	5,9	11,0	29,8	373,32	0,1	0,9	40,2	0,7	132,0	150,3	41,4	1,1	0,2	9,8		
	Фрукты свежие по сезонности	100	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0		
274	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1	7,7		
	Хлеб из муки пшеничной	70	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0		
	Итого:	580	13,2	15,8	69,6	603,62	0,2	35,6	53,1	1,6	282,3	303,7	85,5	2,7	1,2	17,5		

День 2

304	Плов из птицы	200 60/140	21,18	13,08	44,68	381,67	0,125	7,5	0,03		57,9	2,5	67,6	219,2				
15	Салат из моркови с изюмом и	100	1,2	7,08	19,5	145	0,07	0,06	5,63	1,4	51	0,95	43,07	61,29				

