

Утверждено  
 Директор МКОУ ООШ д. Ракалово  
 Белохолуницкого района  
 Кировской области

*С.В. Савченко*  
 (подпись)  
 МКОУ ООШ д. Ракалово (Ф.И.О.)  
 2024 г.

**1 неделя** **Примерное десятидневное меню для детей - инвалидов 5-9 классы осень - зима**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, микроэлементы				Рецепт №				
		Б	Ж	У		С (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Ca(мг)		F (мг)			
<b>Понедельник</b>														
<b>2й Завтрак</b>														
Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	138,00				6,00	0,00	36,00	21,00	2,10	
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50				15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
<b>Итого</b>		<b>2,10</b>	<b>0,60</b>	<b>49,90</b>	<b>208,50</b>				<b>21,00</b>	<b>7,50</b>	<b>77,70</b>	<b>45,00</b>	<b>5,40</b>	
<b>Обед</b>														
Салаты из белокачаной капусты	100	1,45	6,00	8,40	94,00				17,00	0,00	12,25	40,00	0,53	№1/2021
Суп картофельный с горохом	250	8,40	1,50	17,30	115,50				4,80	97,20	152,96	10,80	0,56	206/2014
Фрикадельки в соусе	100/50	13,80	15,80	18,10	293,00				0,30	28,50	25,50	36,00	2,34	620/2014
Макароны отварные	180	6,61	7,60	35,39	232,87				0,00	21,38	9,00	14,26	1,26	256/2021
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	6,57	27,23				0,00	0,00	4,20	7,50	0,82	№457/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00				0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
<b>Итого</b>		<b>32,86</b>	<b>31,90</b>	<b>110,66</b>	<b>869,60</b>				<b>22,10</b>	<b>147,08</b>	<b>259,91</b>	<b>120,56</b>	<b>5,51</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>34,96</b>	<b>32,50</b>	<b>160,56</b>	<b>1078,10</b>				<b>43,10</b>	<b>154,58</b>	<b>337,61</b>	<b>165,56</b>	<b>10,91</b>	
<b>вторник</b>														
<b>2й Завтрак</b>														
Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	138,00				6,00	0,00	36,00	21,00	2,10	
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50				15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
<b>Итого</b>		<b>2,10</b>	<b>0,60</b>	<b>49,90</b>	<b>208,50</b>				<b>21,00</b>	<b>7,50</b>	<b>77,70</b>	<b>45,00</b>	<b>5,40</b>	







Макароны отварные	180	6,61	7,60	35,39	232,87	0,00	21,38	9,00	14,26	1,26	256/2021
Соус томатный	50	0,48	1,64	2,30	25,95	0,55	10,00	2,85	3,50	0,15	№419/2021
Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	6,78	29,23	1,00	0,00	5,00	7,90	0,87	№459/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
<b>Итого</b>		<b>28,24</b>	<b>36,74</b>	<b>101,07</b>	<b>835,55</b>	<b>27,15</b>	<b>153,38</b>	<b>614,00</b>	<b>127,21</b>	<b>5,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>30,34</b>	<b>37,34</b>	<b>150,97</b>	<b>1044,05</b>	<b>48,15</b>	<b>160,88</b>	<b>691,70</b>	<b>172,21</b>	<b>10,65</b>	
<b>пятница</b>											
<b>2й Завтрак</b>											
Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	138,00	6,00	0,00	36,00	21,00	2,10	
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
<b>Итого</b>		<b>2,10</b>	<b>0,60</b>	<b>49,90</b>	<b>208,50</b>	<b>21,00</b>	<b>7,50</b>	<b>77,70</b>	<b>45,00</b>	<b>5,40</b>	
<b>Обед</b>											
Слат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,00	77,00	0,00	20,00	34,00	1,30	26/2021
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,80	7,02	7,15	115,25	13,45	131,25	230,00	46,75	0,60	54-1с/2020
Тефтели в соусе ( 1й вариант)	100/50	11,66	17,04	16,77	293,50	0,30	28,50	25,50	36,00	2,34	618/2014
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	46,80	278,28	4,80	0,00	0,00	15,60	0,24	202/2021
Компот из свежих плодов	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,60	0,00	1,70	3,40	0,46	№486/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
<b>Итого</b>		<b>32,04</b>	<b>36,08</b>	<b>114,32</b>	<b>931,03</b>	<b>96,15</b>	<b>159,75</b>	<b>333,20</b>	<b>147,75</b>	<b>4,94</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>34,14</b>	<b>36,68</b>	<b>164,22</b>	<b>1139,53</b>	<b>117,15</b>	<b>167,25</b>	<b>410,90</b>	<b>192,75</b>	<b>10,34</b>	
<b>2 неделя</b>											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы					
		Б	Ж	У		С (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Ca(мг)	F (мг)	№
<b>Понедельник</b>											
<b>2й Завтрак</b>											
Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	138,00	6,00	0,00	36,00	21,00	2,10	
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
<b>Итого</b>		<b>2,10</b>	<b>0,60</b>	<b>49,90</b>	<b>208,50</b>	<b>21,00</b>	<b>7,50</b>	<b>77,70</b>	<b>45,00</b>	<b>5,40</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	3,00	0,00	34,00	24,00	0,64	21/2021



Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,90	4,80	15,50	145,00	7,30	218,25	471,50	83,75	1,12	54-12c/2020
Котлеты, биточки, шницели	100	11,21	12,66	10,67	202,68	0,00	4,00	26,00	53,00	2,80	608/2014
Макаронные отварные	180	6,61	7,60	35,39	232,87	0,00	21,38	9,00	14,26	1,26	256/2021
Соус томатный	50	0,48	1,64	2,30	25,95	0,55	10,00	2,85	3,50	0,15	№419/2021
Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	6,78	29,23	1,00	0,00	5,00	7,90	0,87	№459/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
<b>Итого</b>		<b>32,10</b>	<b>33,70</b>	<b>106,74</b>	<b>846,73</b>	<b>11,85</b>	<b>253,63</b>	<b>604,35</b>	<b>198,41</b>	<b>6,84</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>34,20</b>	<b>34,30</b>	<b>156,64</b>	<b>1055,23</b>	<b>32,85</b>	<b>261,13</b>	<b>682,05</b>	<b>243,41</b>	<b>12,24</b>	
<b>вторник</b>											
<b>2й Завтрак</b>											
Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	138,00	6,00	0,00	36,00	21,00	2,10	
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
<b>Итого</b>		<b>2,10</b>	<b>0,60</b>	<b>49,90</b>	<b>208,50</b>	<b>21,00</b>	<b>7,50</b>	<b>77,70</b>	<b>45,00</b>	<b>5,40</b>	
<b>Обед</b>											
Салаты из белокочанной капусты	100	1,45	6,00	8,40	94,00	17,00	0,00	12,25	40,00	0,53	№1/2021
Рассольник ленинградский	250	5,90	7,25	17,00	157,00	7,00	134,00	418,70	26,20	0,88	54-3c/2020
Котлеты или биточки рыбные(минтай)	100	14,48	0,18	18,27	127,86	0,00	11,73	25,71	52,86	0,44	№307/2021
Картофель отварной в молоке	180	6,12	10,80	22,14	210,60	9,18	45,36	45,72	44,10	3,73	154/2021
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	17,38	73,23	0,20	0,00	14,40	20,10	0,69	№495/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
<b>Итого</b>		<b>30,95</b>	<b>25,23</b>	<b>108,09</b>	<b>769,69</b>	<b>33,38</b>	<b>191,09</b>	<b>572,78</b>	<b>195,26</b>	<b>6,27</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>33,05</b>	<b>25,83</b>	<b>157,99</b>	<b>978,19</b>	<b>54,38</b>	<b>198,59</b>	<b>650,48</b>	<b>240,26</b>	<b>11,67</b>	
<b>среда</b>											
<b>2й Завтрак</b>											
Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	138,00	6,00	0,00	36,00	21,00	2,10	
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
<b>Итого</b>		<b>2,10</b>	<b>0,60</b>	<b>49,90</b>	<b>208,50</b>	<b>21,00</b>	<b>7,50</b>	<b>77,70</b>	<b>45,00</b>	<b>5,40</b>	
<b>Обед</b>											
Слат из свежлы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,00	77,00	0,00	20,00	34,00	1,30	26/2021
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,80	7,02	7,15	115,25	13,45	131,25	230,00	46,75	0,60	54-1c/2020



Фрикадельки в соусе	100/50	13,80	15,80	18,10	293,00	0,30	28,50	25,50	36,00	2,34	620/2014
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	46,80	278,28	4,80	0,00	0,00	15,60	0,24	2021/2021
Какао с молоком	200	3,30	2,90	11,08	83,23	0,70	19,00	22,30	111,30	0,65	№462/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
<b>Итого</b>		<b>37,38</b>	<b>37,64</b>	<b>115,63</b>	<b>967,76</b>	<b>96,25</b>	<b>178,75</b>	<b>353,80</b>	<b>255,65</b>	<b>5,13</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>39,48</b>	<b>38,24</b>	<b>165,53</b>	<b>1176,26</b>	<b>117,25</b>	<b>186,25</b>	<b>431,50</b>	<b>300,65</b>	<b>10,53</b>	
<b>четверг</b>											
<b>2й Завтрак</b>											
Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	138,00	6,00	0,00	36,00	21,00	2,10	
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
<b>Итого</b>		<b>2,10</b>	<b>0,60</b>	<b>49,90</b>	<b>208,50</b>	<b>21,00</b>	<b>7,50</b>	<b>77,70</b>	<b>45,00</b>	<b>5,40</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	3,00	0,00	34,00	24,00	0,64	21/2021
Суп картофельный с горохом	250	8,40	1,50	17,30	115,50	4,80	97,20	152,96	10,80	0,56	206/2014
Оладьи из пчени	100	18,40	6,77	7,42	167,81	6,70	6,38	20,00	20,00	5,02	622/2014
Макаронны отварные	180	6,61	7,60	35,39	232,87	0,00	21,38	9,00	14,26	1,26	256/2021
Соус красный основной	50	1,00	1,31	3,10	28,15	1,34	5,70	7,35	6,85	0,33	№422/2021
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	6,57	27,23	0,00	0,00	4,20	7,50	0,82	№457/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	
<b>Итого</b>		<b>38,2</b>	<b>24,2</b>	<b>105,9</b>	<b>782,6</b>	<b>15,8</b>	<b>130,7</b>	<b>283,5</b>	<b>95,4</b>	<b>8,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>40,31</b>	<b>24,78</b>	<b>155,78</b>	<b>991,06</b>	<b>36,84</b>	<b>138,16</b>	<b>361,21</b>	<b>140,41</b>	<b>14,03</b>	
<b>пятница</b>											
<b>2й Завтрак</b>											
Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	138,00	6,00	0,00	36,00	21,00	2,10	
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
<b>Итого</b>		<b>2,10</b>	<b>0,60</b>	<b>49,90</b>	<b>208,50</b>	<b>21,00</b>	<b>7,50</b>	<b>77,70</b>	<b>45,00</b>	<b>5,40</b>	
<b>Обед</b>											
Салаты из белокочанной капусты	100	1,45	6,00	8,40	94,00	17,00	0,00	12,25	40,00	0,53	№1/2021
Борщ с капустой и картофелем	250	5,90	6,20	12,65	138,00	8,45	168,25	330,75	42,00	1,08	54-2с/2020
Плов	280	23,06	26,21	40,11	535,67	1,23	42,56	59,36	26,88	2,95	601/2014
Компот из свежих плодов	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,60	0,00	1,70	3,40	0,46	№486/2021
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,40	0,90	24,90	107,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00	



