

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор  
МБОУ Дмитро – Титовская СОШ  
\_\_\_\_\_/Ю.М.Знобин/  
« 31 » августа 2022 год

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
МБОУ ДМИТРО - ТИТОВСКОЙ СОШ  
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**1 день**

№ п/п	Завтрак	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша рисовая на молоке с маслом	70	200/10	3,5	6,0	26	181	0,42	0,74	0	0,26	163,6	146	29,6	0,44
2	Булочка с сыром	904	50/15	9,8	7,6	33,4	243	0,05	0	0	2	15,5	4,45	6,5	0,65
3	Хлеб		30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0	0	1,38	16,80	81,6	32,4	2,16
4	Какао	382	200	3,6	4,26	25,1	156,61	0,04	1,30	0,01	0,40	122,00	90,0	14,0	0,56
	<b>Обед</b>														
1	Икра кабачковая	73	50	0,23	068	1,17	12	3,9	1,8	5,9	0,66	0	15	0,02	0
2	Суп картофельный с бобовыми и сметаной	102	250	23,3	26,2	11,9	79,3	0,07	4,67	0	0,32	27,8	77,7	22,1	1,07
3	Жаркое по домашнему	259	200/50	18,2	19,2	20,0	320	0,21	8,97	24,00	0,80	31,1	337,	65,7	4,03
4	Хлеб	ГП	30	2,1	0,3	13,9	68,7	0,138	0,00	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
5	Чай	376	200	1,5	1,6	22,7	106	0	50,00	0	0	11,6	0	0	0,54

**Итого: 1235,31**

**2 день**

№ п/п	Завтрак	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп-лапша на молоке с маслом	148	200/10	3,5	6,0	26	181	0,05	0,75	0,05	0,5	201,8	168,3	25,3	0,5
2	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0,00	0,00	1,4	16,80	81,6	32,4	2,16
3	Масло сливочное	ГП	10	7,3	0,08	0	66	0,05	0,75	0,05	0,5	201,8	168	25,3	0,5
4	Чай	132	200	1,5	1,6	22,7	106	0,00	50	0	0	11,6	0	0	0,54
	<b>Обед</b>														
1	Горошек зеленый	ГП	50	1,55	0,10	3,25	20,1	10,00	10,5	31,00	0,35	0	0,10	0,06	5,00
2	Щи из свежей капусты со сметаной	87	240/10	0,2	0,3	26,2	138	0,06	18,5	0	0,25	43,3	47,6	22,2	0,80
3	Котлета с соусом	269	100/30	7,36	5,7	29,8	228	33,8	19,6	87	1,22	0	216	0,06	0,44
4	Каша гречневая	171	150	7,41	10,29	44,4	267,3	0,18	0	0,02	2,55	12,9	208,	67,5	3,95
5	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
6	Сок	ГП	200	4	0	13,2	72	0,60	50,0	0	0	9,00	0	0	0

**Итого: 1215,8**

<b>3 день</b>															
№ п/п	Завтрак	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша молочная манная	65	200/10	8,4	11,9	30,7	289	0,08	2,32	0	0,26	224	177	28,5	0,41
2	Расстегай	903	75	5,9	4,3	12,6	117,2	0,08	0,06	11,90	1,02	13,7	43	16,8	0,97
3	Кисель с витамином С	914	200	1,33	0	31,2	32,5	0,60	50	0	0	9,00	0	0	0
4	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
	<b>Обед</b>														
1	Свекла отварная с яблоком	54	50	1,31	5,16	12,1	100,11	0,10	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
2	Рассольник Ленинградский со сметаной	96	250/10	2,4	5,5	17,9	134	0,12	12,7	0,1	1,5	27,5	92,7	34,2	1,25
3	Рыба тушеная с овощами	229	100/25	8,4	3,2	1,6	269	0,05	0,96	3,75	1,80	12,8	84,2	10,0	0,54
4	Картофель отварной	125	150	3,26	6,1	21,0	143,21	0,15	21,00	21,00	0,15	14,6	79,7	29,3	1,16
5	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
6	Компот из сухофруктов с витамином С	349	200	0,2	0	15,2	54,4	0,02	50	0	1,16	32,6	31,2	24,2	0,7
<b>Итого: 1276,82</b>															
<b>4 день</b>															
№ п/п	Завтрак	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша рисовая на молоке с маслом	70	200/10	8,3	14,6	72,5	240	0,42	0,74	0	0,26	163,62	146,2	29,6	0,44
2	Хлеб с маслом и сыром	ГП	40\5\7	10	10,14	31,4	261,43	0,05	0	0	2	15,5	4,45	6,5	0,65
3	Компот из кураги с витамином С	868	200	0,2	0	15,2	54,4	0,02	50	0	1,16	32,6	31,2	24,2	0,7
4	Хлеб		30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
	<b>Обед</b>														
1	Икра кабачковая	73	50	0,23	068	1,17	12	3,9	1,8	5,9	0,66		15	0,02	
2	Суп картофельный	97	250	2,5	4,75	15	107	0,07	4,67	0	0,32	27,8	77,7	22,1	1,07
3	Фрикадельки в соусе	280	55/50	26,7	25,7	18,8	410	0,07	0,97	47,91	0,8	34,0	119	25,8	1,07
4	Пюре гороховое	131	150	5,25	9,0	39	271,5	0,23	1,3	0,34	2,04	57,3	118	44,2	3,2
5	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
6	Кисель с витамином С	354	200	1,33	0	31,2	32,5	0,60	50,00	0	0	9,00	0	0	0
<b>Итого: 1526,23</b>															

5 день															
№ п/п	Завтрак	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Каша пшеничная на молоке с маслом	905	200/10	3,5	6,0	26	181	0,2	1,5	42,75	0,14	189,8	170	37,1	1,92
2	Булочка с маслом сливочным	903	50/15	5,9	4,3	12,6	84	0,05	0	0	2	15,5	4,45	6,5	0,65
3	Кофейный напиток на молоке	499	200	2,8	1,75	24,35	109	0,02	1,00	0,08	0,15	108	45,0	7,00	0,02
4	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
	<b>Обед</b>														
1	Морковь с сахаром	62	50	1,72	1,41	16,74	86,41	0,78	2,72		0,87	41,9	63,6	44,9	1,03
2	Суп картофельный с клецками	108	250	1,9	6,2	22,3	465	0,07	4,67	0	0,32	27,8	77,7	22,1	1,07
3	Плов	291	50/100	8,9	10,42	19,44	157	0,1	1,14	0,32	2,78	25,5	285	64,3	3,20
3	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
4	Чай	132	200	1,5	1,6	22,7	106	0	50	0	0	11,6	0	0	0,54
<b>Итого: 1325,81</b>															
6 день															
№ п/п	Завтрак	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Каша кукурузная на молоке	528	200/10	4,43	4,54	23,39	153,56	0,048	0,5	0,02	0,24	109	102	19,8	0,78
2	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0,00	0,00	1,4	16,0	81,6	32,4	2,16
3	Масло сливочное	ГП	10	7,3	0,08	0	66	0,05	0,75	0,05	0,5	202	168	25,3	0,5
4	Чай	132	200	1,5	1,6	22,7	106	0,00	50	0	0	11,6	0	0	0,54
	<b>Обед</b>														
1	Огурец свежий нарезка	71	50	0,55	0	1,75	7,5	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
2	Суп крестьянский со сметаной	98	250/10	3,47	4,53	5,85	84,77	0,1	5,2	0,25	1,6	23,5	145,7	29,5	2,15
3	Тефтели с соусом	279	60/50	2,6	2,4	58,4	240	0,06	0,85	39,00	1,9	43,9	106	21,6	0,96
4	Макаронные изделия отварные	202	150	4,62	7,86	35,1	204,09	0,07	0	25,20	0,70	5,83	44,6	25,3	1,33
5	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
6	Кисель с витамином С	118	200	1,33	0	31,2	32,5	0,60	50,00	0	0	9,00	0	0	0
<b>Итого: 1031,82</b>															

7 день															
№ п/п	Завтрак	№ реп	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша пшеничная на молоке с маслом	905	200/10	3,5	6,0	26	181	0,2	1,5	42,75	0,14	190	170	37,1	1,92
2	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0,00	0,00	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
3	Сыр	ГП	15	4,28	3,38	0	52,95	0,06	0,15	0,03	0,07	132	75	5,25	0,15
4	Чай с молоком	945	200	1,5	1,6	22,7	106	0,02	0,8	0	0,04	65,8	59,2	16,2	2
<b>Обед</b>															
1	Икра кабачковая	73	50	0,23	0,68	1,17	12	3,9	1,8	5,9	0,66		15	0,02	
2	Борщ из свежей капусты со сметаной	82	250/10	6,8	9,1	15,1	166	0,05	10,29	0,00	0,25	44,3	53,2	26,2	1,19
3	Рыба запеченная с овощами	229	100/25	8,4	3,2	1,6	269	0,05	0,96	3,75	1,80	12,8	84,2	10,0	0,54
4	Картофель отварной	125	150	3,26	6,1	21,1	143,21	0,15	21,00	21,00	0,15	14,6	79,7	29,3	1,16
5	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
6	Сок	ГП	200	1,2	0	28,6	112	0,60	50	0	0	9	0	0	0
<b>Итого: 1179,56</b>															

8 день															
№ п/п	Завтрак	№ рец.	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша молочная манная	65	200/10	8,4	11,9	30,7	289	0,08	2,32	0	0,26	224	177	28,5	0,41
2	Расстегай	903	75	5,9	4,3	12,6	117,2	0,08	0,06	11,9 0	1,02	13,7	43	16,8	0,97
3	Кисель с витамином С	914	200	1,33	0	31,2	32,5	0,60	50	0	0	9,00	0	0	0
4	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
<b>Обед</b>															
1	Морковь с яблоком	59	50	1,72	1,41	16,74	86,41	0,78	2,72		0,87	41,9	63,6	44,9	1,03
2	Суп с макаронными изделиями и сметаной	103	200	8,7	7,6	59,16	339,75	0,08	0,63	28,1	0,39	236,76	225	29,9	0,63
3	Котлета с соусом	269	100/30	14,12	13,96	16,9	256,4	0,10	0,15	28,8	1,31	43,8	166,38	32,1	1,50
4	Каша пшеничная	171	150	8,4	8,8	49	302	30	0	0,02	2,55	12,9	208,	67,5	3,95
5	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
5	Компот из сухофруктов с витамином С	349	200	0,2	0	15,2	54,4	0,60	50,0	0	0	9,00	0	0	0
<b>Итого: 1615,06</b>															

9 день															
№ п/п	Завтрак	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша рисовая на молоке с маслом	70	200/10	3,5	6,0	26	181	0,42	0,74	0	0,26	163,6	146,2	29,6	0,44
2	Булочка с сыром	904	50/15	9,8	7,6	33,4	243	0,05	0	0	2	15,5	4,45	6,5	0,65
3	Хлеб		30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0	0	1,38	16,80	81,60	32,40	2,16
4	Чай	132	200	1,5	1,6	22,7	106	0,00	50	0	0	11,6	0	0	0,54
	<b>Обед</b>														
1	Горошек зеленый	ГП	50	1,55	0,10	3,25	20,1	10,00	10,50	31,00	0,35	0	0,10	0,06	5,00
2	Щи из свежей капусты со сметаной	99	240	0,2	0,3	26,2	138	0,06	18,4	0,00	0,25	43,3	47,63	22,2	0,80
3	Жаркое по домашнему	259	200/50	18,2	19,2	20,0	320	0,21	8,97	24,00	0,80	31,0	337,00	65,70	4,03
4	Хлеб	ГП	30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
5	Какао	382	200	3,6	4,26	25,1	156,61	0,04	1,30	0,01	0,40	122	90,00	14,00	0,56
<b>Итого:</b>												<b>1302,11</b>			
10 день															
№ п/п	Завтрак	№ рец	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Витамины				Минеральные вещества			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша молочная манная с маслом	65	200/10	8,4	11,9	30,7	289	0,08	2,32	0	0,26	223,8	176,8	28,52	0,41
2	Расстегай	903	75	5,9	4,3	12,6	117,2	0,08	0,06	11,90	1,02	13,65	42,98	16,87	0,97
3	Чай с молоком	945	200	1,5	1,6	22,7	106	0,02	0,8	0	0,04	65,8	59,2	16,2	2
4	Хлеб		30	2,13	0,33	13,9	68,7	0,138	0	0	1,38	16,80	81,60	32,40	2,16
	<b>Обед</b>														
1	Свекла отварная с яблоком	54	50	1,31	5,16	12,1	100,11	0,10	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
2	Рассольник Ленинградский со сметаной	96	250/10	2,4	5,5	17,9	134	0,12	12,7	0,1	1,5	27,5	92,7	34,2	1,25
3	Рыба запеченная с овощами	229	100/25	8,4	3,2	1,6	269	0,05	0,96	3,75	1,80	12,88	84,25	10,00	0,54
4	Рис отварной	171	150	3,67	0,18	36,67	210,11	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
5	Кисель фруктовый с витамином С	354	200	1,33	0	31,2	32,5	0,138	0	0	1,38	16,8	81,6	32,4	2,16
<b>Итого:</b>												<b>1326,62</b>			