

Согласовано
 Директор МОУ СОШ №1 г. Хвалынска
 Пудовочкин А.Г.



Согласовано
 Директор МОУ СОШ №2 г. Хвалынска
 Летягина И.М.

Директор МОУ СОШ №3 г. Хвалынска
 Турлева Н.В.



Меню десятидневное для возрастной категории 11-18 лет (для детей с ограниченными возможностями) на 2023-2024 год

1 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174	1/250/5	Каша рисовая молочная жидкая (с маслом)	6,01	8,16	45,1	278,77	128,15	31,52	139,08	0,46	0,06	0,06	0,13	0,62
1	1/70	Батон сдобный	5,25	2,03	35,98	185,5	1,34	0,92	4,56	0,08	0	0	0	0
14.1	1/10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,80	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0
209	1/40	Яйцо вареное	4,96	4,49	0,27	61,29	19,93	4,35	69,25	0,91	0,1	0,02	0	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
	Итого 570		16,37	22,93	55,56	195,34	161,39	40,61	218,5	1,84	0,23	0,08	0,14	0,64
ОБЕД														
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
62	1/300/10	Борщ из свеж. капусты с картоф. на курином бульоне (со сметаной)	11,76	16,56	17,95	273,67	78,97	46,98	155	2,53	0,44	0,16	0,16	13,72
294	1/100	Котлета из курицы	14,60	20,25	12,99	292,49	34,98	24,02	155,36	2,25	0,07	0,09	0,14	0,57
323	1/200	Каша гречневая рассыпчатая	11,27	6,96	50,99	311,14	29,90	167,38	248,85	5,86	0,02	0,30	0,16	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
364	1/20	Соус томатный	0,36	1,96	1,44	24,40	1,60	2	4	0,08	0,06	0	0	0,40
	Итого 950		47,39	47,1	131,85	1239,15	200,22	299,9	736,02	14,71	4,59	1,09	0,46	14,71

**2 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
189	1/250/5	Каша молочная пшеничная с маслом	8,87	10,08	43,69	301,43	150	40,78	203,83	2,05	0,06	0,19	0,19	0,64
2	1/100	Булка	7,9	8,1	90,1	348,8	19,4	12,78	67,23	0,78	0,08	0,03	0,13	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
	Итого 550		16,87	18,18	148,51	709,48	180,17	57,38	273,77	3,2	0,14	0,22	0,22	0,66

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
99	1/300	Суп картоф. с бобовыми (горох) на г/б	7,68	5,4	22,32	169,2	60	45,6	166,8	2,28	0,25	0,19	0	7,2
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
291	1/250	Плов из отварной птицы	25,78	37,36	44,66	618,15	32,84	55,15	275,81	2,64	0,38	0,12	0,19	2,46
388	1/200	Напиток из шиповника	0,66	0,27	28,73	132,51	19,26	4,86	3,06	0,54	0,16	0,01	0,05	88
	Итого 880		43,42	44,4	155,77	1198,06	156,1	161,31	614,77	9,08	4,79	0,86	0,24	97,66

**3 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
190	1/250	Каша молочная Дружба, с маслом	7,75	12	33,5	280	227,5	42,5	215	0	1,25	0,12	0	2,5
1	1/90	Батон сдобный	6,75	2,61	46,26	238,5	1,72	1,57	5,86	0,10	0	0	0	0
14.1	1/10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,8	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0,01	0	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
	Итого550		14,65	22,86	94,56	652,55	241,16	47,89	226,47	0,49	1,32	0,13	0	2,52

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
74	1/300/10	Рассольник на курином бульоне со сметаной	16,99	16,99	15,75	289,47	50,06	40,69	192,38	2,77	0,33	0,12	0,14	5,78
306	1/100	Биточки куриные	10,36	13,69	5,64	186,92	11,20	11,19	91	1,27	0,06	0,05	0,09	0,38
346	1/200	Капуста тушеная	4,71	4,31	19,94	140,13	111,67	38,35	77,31	2,36	0,13	0,06	0,10	42,54
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
388	1/200	Напиток из шиповника	0,66	0,27	28,73	132,51	19,26	4,86	3,06	0,54	0,16	0,01	0,05	88
	Итого930		42,02	36,63	130,12	1027,23	236,19	150,79	532,85	10,56	4,68	0,78	0,38	136,7

**4 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	1/250/5	Каша манная молочная жидкая с маслом	7,1	12,76	37,81	293,87	133,02	21	115,76	0,46	0,07	0,07	0,15	0,62
1	1/70	Батон сдобный	5,25	2,03	35,98	185,5	1,34	0,92	4,56	0,08	0	0	0	0
14.1	1/10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,80	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0
14	1/30	Сыр (порционно)	6,9	0	8,9	109	264	11	150	0,30	0,09	0,01	0	0
379	1/200	Кофейный напиток с молоком	3,31	1,43	26,63	142,21	111,41	19,03	87,89	0,40	0,02	0,05	0,12	0,52
Итого 560г			22,61	24,47	109,4	805,38	510,97	51,95	360,11	1,26	0,25	0,13	0,28	1,14

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
104	1/300/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говяж)	16,96	14,88	26,42	307,48	46,8	43,33	189,97	3,08	0,26	0,15	0,15	8,32
256	1/100	Котлеты рыбные	10,01	4,59	5,96	108,28	42,03	25,29	135,35	1	0,51	0,07	0,09	0,89
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
335	1/200	Пюре картофельное	4,13	7,20	27,07	188,03	62,68	38,67	113,35	1,47	0,05	0,19	0	6,67
394	1/200	Компот из свежих яблок	0,16	0,16	23,16	95,66	13,09	4,43	3,96	0	0	0,01	0,01	1,6
Итого 930			40,56	28,2	142,67	977,65	208,6	167,72	611,73	9,17	4,82	0,96	0,24	17,48

**5 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
189.1	1/250/5	Каша молочная геркулесовая с маслом	8,05	10,32	40,08	286,11	154,93	58,33	202,93	1,47	0,05	0,16	0,18	0,66
2	1/100	Булка	7,9	8,1	90,1	348,8	19,4	12,78	67,23	0,78	0,08	0,03	0,13	0
382	1/200	Какао с молоком	3,75	3,01	24,42	141	111,43	95,58	95,58	0,87	0,02	0,03	0,12	0,52
	Итого 500г		19,7	21,43	154,6	775,91	285,76	166,69	365,74	3,12	0,15	0,22	0,43	1,18

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
84	1/300/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	11,31	20,89	10,65	276,98	66,3	34,04	130,53	2,24	0,28	0,07	0,13	13,42
289	1/250	Рагу овощное с курицей	14,96	24,12	24,45	375,69	52,36	52,94	190,16	2,78	0,57	0,17	0,19	18,02
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого 880		36,19	46,48	126,86	1064,87	162,66	142,68	449,79	8,64	4,85	0,78	0,32	31,44

**6 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
6	1/200	Йогурт фруктовый	5,6	5	22	156	240	28	190	0,02	0,05	0,06	0,34	1,4
2	1/100	Булка	7,9	8,1	90,1	348,8	19,4	12,78	67,23	0,78	0,08	0,03	0,13	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
	Итого 500		13,6	13,1	112,1	564,25	270,1	44,6	260,94	1,17	0,13	0,09	0,47	1,42

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
112	1/300	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	14,66	15,09	21,54	280,71	44,55	33,6	154,32	2,02	0,28	0,14	0,14	5,98
260	1/120/20	Гуляш из говядины	17,67	22,12	3,10	282,23	23,75	21,16	156,16	2,35	0,01	0,05	0,10	0,96
209	200	Макаронные изделия	7,22	6,19	41,15	250,26	5,16	9,03	46,44	1,03	0	0,08	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
377	1/200/15/7	Чай с сахаром с лимоном	0,16	0,01	14,92	61,56	13,29	4,58	5,10	0,43	0	0,00	0,01	1,14
	Итого 930		49,01	44,78	140,77	1152,96	130,75	124,07	531,12	9,45	4,29	0,81	0,25	8,08

**7 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
174.1	1/250/5	Каша молочная кукурузная с маслом	8,62	10,18	43,16	299,45	141,32	63,16	228,81	1,86	0,08	0,18	0,18	2,1
2	1/100	Булка	7,9	8,1	90,1	348,8	19,4	12,78	67,23	0,78	0,08	0,03	0,13	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
	Итого 550		16,62	18,28	147,98	707,25	171,49	79,76	299,75	3,01	0,16	0,21	0,31	2,12

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
87	1/300	Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	11,28	4,02	18,06	144,98	60,08	36,45	76,94	1,60	0,42	0,10	0,12	17,12
294	1/100	Котлета из курицы	14,60	20,25	12,99	292,49	34,98	24,02	155,36	2,25	0,07	0,09	0,14	0,57
335	1/200	Пюре картофельное	4,13	7,20	27,07	188,03	62,68	38,67	113,35	1,47	0,05	0,19	0	6,67
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
388	1/200	Напиток из шиповника	0,66	0,27	28,73	132,51	19,26	4,86	3,06	0,54	0,16	0,01	0,05	88
	Итого 950		39,97	33,11	146,91	1036,21	221	159,7	517,81	9,48	4,7	0,93	0,31	112,36

**8 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
120	1/250	Суп молочный с макаронными изделиями	6,1	5,42	20,05	154,16	144,26	18,61	114,8	0,43	0,05	0,06	0,17	0,65
1	1/90	Батон сдобный	6,75	2,61	46,26	238,5	1,72	1,57	5,86	0,10	0	0	0	0
14,1	1/10	Масло сливочное (порционно)	0,05	8,25	0,08	74,80	1,2	0	1,9	0,02	0,07	0	0,01	0
377	1/200/15/7	Чай с сахаром с лимоном	0,16	0,01	14,92	61,56	13,29	4,58	5,10	0,43	0	0,00	0,01	1,14
Итого 550			13,06	16,29	81,31	529,02	160,47	24,76	127,66	0,98	0,12	0,06	0,19	1,79

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
108	1/300	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	14,53	16,21	27,6	314,42	50,76	34,08	157,96	2,01	0,31	0,12	0,16	5,92
285	1/100	Тефтели из говядины с рисом(ежик)	9,73	14,58	5,37	191,30	7,11	12,85	89,57	1,23	0,02	0,03	0,07	0,26
323	1/200	Каша гречневая рассыпчатая	11,27	6,96	50,99	311,14	29,90	167,38	248,85	5,86	0,02	0,30	0,16	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
Итого 930			44,93	39,12	137,14	1154,31	142,54	273,83	669,16	13,09	4,35	0,99	0,39	6,2

**9 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
190	1/250	Каша молочная Дружба, с маслом	7,75	12	33,5	280	227,5	42,5	215	0	1,25	0,12	0	2,5
2	1/100	Булка	7,9	8,1	90,1	348,8	19,4	12,78	67,23	0,78	0,08	0,03	0,13	0
376	1/200	Чай с сахаром	0,10	0	14,72	59,25	10,77	3,82	3,71	0,37	0	0	0	0,02
Итого 550г			15,75	20,1	138,32	688,05	257,67	59,1	285,94	1,15	1,33	0,15	0,13	2,52

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
99	1/300	Суп картоф. с бобовыми (горох) на г/б	7,68	5,4	22,32	169,2	60	45,6	166,8	2,28	0,25	0,19	0	7,2
259	1/250	Жаркое по- домашнему из курицы	23,09	33,09	24,34	487,61	48,76	52,60	259,69	3,26	0,12	0,20	0,24	13,33
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого 880			40,67	39,96	138,42	1066,01	152,76	114,3	595,59	9,16	4,37	0,93	0,24	20,53

**10 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
189.1	1/250/5	Каша молочная геркулесовая с маслом	8,05	10,32	40,08	286,11	154,93	58,33	202,93	1,47	0,05	0,16	0,18	0,66
695	1/100	ватрушка	12,6	6,55	46,75	297,46	57,9	16,04	118,4	0,9	0,07	0,10	0,13	0,06
379	1/200	Кофейный напиток	3,11	2,43	25,58	137,23	109,73	16,32	81,52	0,27	0,02	0,04	0,11	0,52
	Итого 550		20,65	19,3	86,83	720,08	322,56	90,69	402,85	2,64	0,14	0,3	0,42	1,24

189

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
101	1/300	Суп картофельный из рисовой крупы на к/б	11,86	17,83	19,06	284,16	39,56	33,54	140,46	1,68	0,3	0,10	0,13	5,48
260	1/120/20	Гуляш из курицы	17,34	28,86	3,14	341,67	30,88	19,73	155,35	1,69	0,11	0,06	0,13	1,62
209	200	Макаронные изделия	7,22	6,19	41,15	250,26	5,16	9,03	46,44	1,03	0	0,08	0	0
3	1/65	Хлеб пшеничный в/с	4,94	0,59	32,30	143	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,4	0	0
4	1/65	Хлеб украинский ржаной	4,36	0,78	27,76	135,2	37,6	39,2	125,6	3,12	4	0,14	0	0
402	1/200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	31,70	131,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого 950		46,32	54,35	22,2	1285,29	119,6	118	511,35	8,02	4,41	0,78	0,26	7,1