

Примерная раскладка десятидневного меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью для детей общеобразовательных учреждений Брянского района в возрасте с 7 до 11 лет на осенне-зимний период на 2024-2025 уч.года (1 смена)

Согласовано:

Директор МБОУ "Отраденская" СОШ
Жук О.Н.

" 26 " 20 24 г.



Утверждаю:

Директор МУП "КШП Брянского района"
Прозорова Е.Н.

" 26 " 20 24 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Эн. Ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	PЭ	B1	B2	PP	C
1 день																
Завтрак (85-00)																
54-16к с-к 2022г	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	116	27	124	0,53	27,2	41,68	0,07	0,12	0,74	0,53
11 с-к 2004г	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	60	8,91	12,25	14,98	163	15,7	6,3	74,5	0,33	-	75,5	0,03	1,1	0,08	1,74
54-22гн с-к 2022г	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	107	26	95	0,85	10,8	111,1	0,02	0,13	0,5	0,15
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (апельсин) *	150	1,5	0,34	7,35	35,25	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	0,23	7,5
	Итого:		22,07	22,09	88,05	570,69	259,9	79,25	336,55	3,8	38	232,03	0,19	1,38	1,55	21,92
Обед (65-00)																
52 с-к 2017г	Салат из свеклы отварной	60	0,88	3,75	13,12	58	22,13	12,88	25,38	0,08	-	1,17	0,01	1,67	0,11	4,12
99 с-к 2017г	Суп из овощей и мяса цыпленка со сметаной	250/25/10	5,6	9,55	29,88	149	139,4	83	197,1	3,1	-	813,4	0,29	0,19	3,34	41,5
54-12р с-к 2022г	Рыба, запеченная с	60	9,68	6,68	1,73	105,15	111	28,5	157,5	0,59	20,33		0,04	0,07		1,42

312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,3
54-2гн с-к 2022г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0,3	-	-	0,01		0,04
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	4,6	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		26,33	26,92	109,46	593,67	307,1	177,36	503,16	7,09	20,63	888,97	0,57	2,04	5,35	76,38
Завтрак																
70/71 с-к 2017г	Овоши свежие в нарезке(огурец)**	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
260 с-к 2017г	Гуляш из свинины	100	9,6	11,09	22,89	309	20	22,39	128,62	2,21	-	16	2,6	0,28	1,9	0,92
302 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	5,54	39,60	243,75	288,33	16,47	150,83	22,60	5,30	25,16	0,80	0,23	0,10	5,5
54-3гн с-к 2022г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,77	0,38	-	,	0,01	0,03	1,16
Мол.комбинат	Йогурт	100	2,7	3	5,8	79	90	18	114	0,12			0,04	0,18		0,72
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	4,6	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
	Итого		25,02	24,95	100,04	723,43	422,83	85,06	434,95	27,08	5,68	142,16	3,52	0,72	2,33	24,8
Обед																
102 с-к 2017г	Суп гороховый с мясом цыпленка	250/25	4,14	4,2	41,4	154,35	8,25	27,25	15,4	36,75	0,73	1,218	10,5	0,05	0,02	0,95
288 с-к 2017г	Цыпленок бройлер отварной	60	10,08	11,26	2,13	127,07	28,3	2,7	56,56	1,13	68,4	79,5	0,045	0,12	3,75	3,53
360 с-к 2017г	Капуста тушеная	150	3,87	5,24	16,73	125,16	100,1	34,33	66,83	1,35	-	92,33	0,045	0,05	1,12	28,6
ТТК МУП КШП от 14.08.2024г	Напиток "Каркаде"	200	0,13	0,02	7,99	31,92	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		22,44	24,16	100,01	577,22	164,65	82,28	160,50	41,05	60,13	215,45	10,65	0,22	4,92	20,1

3 день																
Завтрак																
54-21з с-к 2022	Кукуруза сахарная **	60	1,2	0,2	6,1	31,3	22	6,8	21	0,19	0,72	79,8	0,01	0,02	0,3	1,15
262 с-к 2017г	Сердце в соусе	100	10,02	13,58	2,85	152	27,53	23,52	181,35	3,96	25,6	76,1	0,27	0,57	3,98	1,39
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4
МУП КШП 31.08.2022	Булочка "завятушка с сахаром"****	50	3,48	5,16	25,55	131	11	14,5	37	0,69	13	15	0,07	0,04	0,79	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,60	5,00	-	0,62	-	21,20	0,02	-	-	-
	Итого:		22,5	22,66	90,16	605,04	95,4	90,4	351,93	9,39	39,32	224,1	0,56	0,73	6,97	29,87
Обед																
45 с-к 2017г	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	3,83	3,88	36	14,99	10	17,88	17,68	0,29	382,6	5,24	0,01	0,02	44,8
54-16с с-к 2022г	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	7,73	11,8	12	146,05	38,25	28,75	122,75	0,86	102,5		0,13	0,12		6,13
268 с-к 2017г	Шницель из свинины	60	6,99	7,61	7,06	176,80	5,1	13,8	79,9	1,33	18,26	22,3	0,17	0,17	0,04	1,1
54-1г с-к 2022г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2	41	0,73	18,4	0,74	0,06	0,03	1,5	-
387 с-к 2017г	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	12,96	4,6	3,2	0,14	-	1,6	0,002	0,002	0,02	8
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	5	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого		25,25	31,6	114,96	801,17	97,1	80,95	282,13	22,2	139,45	449,64	5,662	0,332	1,58	66,03
4 день																
Завтрак																
222 с-к 2017 г	Пудинг из творога	150	18,49	19,53	56,2	402	234	39,6	338,4	1,62	108		0,11	0,1		0,36
54-7 соус с-к 2022 г	Соус шоколадный ****	30	1,62	1,47	12,6	69,8	40,39	15,17	43,09	0,61	3,9	0,02	0,01	0,01	-	0,05
54-23 гн	Кофейный напиток с	200	3,8	2,9	11,3	86	111	31	107	1,07	13,3	26,66	0,03	0,13	0,166	0,52

ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (яблоко)*	150	0,6	0,6	18,2	70	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	0,23	7,5
	Итого		24,51	24,5	98,3	627,8	397,39	92,52	496,74	4,95	125,2	30,43	0,18	0,27	0,396	8,43
	Обед															
54-18з с-к 2022г	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	7,8	63,8	21	16	24	0,8	1,03	124,9	0,01	0,03	0,29	2,08
96 с-к 2017г	Рассольник по "Ленинградски" с мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	13,07	10,42	7,22	143	24	56,5	1	-	1219,5	2,1	0,1	0,52	0,98	11,6
278 с-к 2017г	Тефтели мясные с соусом томатным	80	7,46	8,2	9,44	142	23,65	16,5	83,14	0,68	33	38,5	0,05	0,07	1,62	0,41
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	3,64	4,11	36,68	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
54-33 хн с-к 2022г	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	6,7	2,5	4,4	0,08	1,06	-	0,01	0,01	0,03	5,28
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		29,49	29,37	101,8	753,52	90,67	126,25	197,61	3,61	1254,59	230,4	0,53	0,66	3,15	27,4
	5 день															
	Завтрак															
29 с-к 2017	Салат из сырых овощей	1,3	0,67	3,8	11,94	22	9,3	27	0,48	30,5	-	0	0,02	0,03	0,3	17,3
54-15м с-к 2022г	Плов из булгура с курицей	240	15,6	15,92	46,74	374,8	39,6	165,6	312	2,66	219,6	289,63	0,16	0,11	6,25	1,31
54-4 гн с-к 2022г	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	9,7	50,9	57	9,9	46	0,77	6,9	11,1	0,01	0,07	0,12	0,3
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
15 с-к 2017г	Сыр твердый	15	3,48	4,42	-	54	132	5,25	75	0,15	39	43,2	0,01	0,04	0,03	0,1
	Обед															
	Борш с картофелем, мясом цыпленка, сметаной и яйцом	250/25/10/10	8,72	13,79	14,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11

7 день																
Завтрак																
70/71 с-к 2017г	Овощи свежие в нарезке (помидор)**	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5
259 с-к 2017г	Жаркое по домашнему	250	16,6	18,3	41,7	422	61,26	257,71	4,32	-	105,25	4,42	0,21	4,43	8,87	3,95
54-23 гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	111	31	107	1,07	13,3	26,66	0,03	0,13	0,166	0,52
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-
410 с-к 2017г	Ватрушка с творогом	50	3,16	1,7	35,8	134	23,4	26,1	64,2	1,62	27	69	0,12	0,06	1,23	0,12
МУП КШП 31.08.2022	Итого		25,27	25,22	100,97	701,18	208,66	331,81	191,12	3,85	145,55	201,08	0,42	4,64	10,566	15,09
Обед																
	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	14	16	22	0,67	733	-	0,03	0,03	0,02	0,3	3,63
54-11 з к 2022г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	6,47	9,2	7,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
88 с-к 2017г	Котлета рубленая из бро	60	13,6	10,22	1,38	180,4	48,3	16,64	67,46	1,2	-	17,4	0,02	0,03	0,17	10,5
295/331 с-к 2017г	Рис отварной	150	3,64	4,11	36,68	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
304 с-к 2017г	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	18	22	18	0,67	1,5	0,72	0	0,02	0,01	0,3
54-3хн с-к 2022г	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
Хлебокомбинат	Итого		29,03	30,57	102,42	772,92	124,12	131,79	222,6	737,84	1,5	286,05	0,49	0,15	1,7	33,46
8 день																
Завтрак																
54-20з с-к 2022г	Горошек зеленый**	60	1,7	0,1	3,5	22,1	11	11	32	0,37	18	46,08	0,05	0,02	0,38	2,4
54-4о с-к 2022г	Омлет с сыром	150	12,75	19,35	18,02	316	35,9	26	553	2,23	222	251	0,07	0,46	23,17	0,37

Хлебокомбинат	Булочка сдобная "рожок"***	50	4,1	11,32	9,94	116,9	11,5	13,2	-	0,44	-	34,8	0,04	-	-	-
	Итого		21,85	21,95	87,79	616,48	85,02	95,35	275,27	5,88	143	186,09	0,49	0,17	1,92	17,07
	Обед															
	Салат из свеклы отварной	60	0,88	3,75	13,12	58	22,13	12,88	25,38	0,08	-	1,17	0,01	1,67	0,11	4,12
52 с-к 2017г	Суп картофельный с фасолью и мясом цыпленка	250/25	3,9	16,27	36,54	148,25	42,68	35,58	88,1	2,05	-	251,9	0,23	0,07	1,15	5,83
ТТК МУП КШП от 29.01.2021г	Оладьи из печени по-кунцевски	60	14	9,2	12,6	187,4	19	16	214	4,35	3363		0,17	1,18	8,08	8,63
54-31м с-к 2022г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33
312 с-к 2017г	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	6,7	2,5	4,4	0,08	1,06	-	0,01	0,01	0,03	5,28
54-33 хн с-к 2022г	Хлеб пшеничный	20	2,11	0,3	12,88	46,76	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-	6
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
Хлебокомбинат	Итого		28,95	33,46	128,49	723,53	120,58	116,14	447,86	9,15	3364,06	327,47	0,65	3,03	11,27	53,19
10 день																
	Завтрак															
101 с-к 2017г	Икра кабачковая **	60	0,83	1,62	9,36	56,16	8,36	11,95	15,54	0,54	-	79,5	0,04	0,02	0,3	14,58
243 с-к 2017г	Сосиска отварная	100	12,3	16,1	13	300	22,4	12,8	112,96	1,44	32	36	0,32	0,08	1,76	-
203 с-к 2017г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
ТТК МУП КШП от 14.08.2024г	Напиток "Каркаде"	200	0,13	0,02	7,99	31,92	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
ТТК МУП КШП от 25.08.2022г	Фрукты свежие (Яблоко)*	150	1,5	0,34	7,35	35,25	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	0,23	7,5