



Согласовано
 Директор МОУ СОШ № 1 г. Хвалынского района Саратовской области
 Пуговочкин А.Г.



Согласовано
 Директор МОУ СОШ № 2 г. Хвалынского района Саратовской области
 Летягина И.М.



Утверждаю
 Директор МОУ СОШ № 3 г. Хвалынского района Саратовской области
 Гурылева Н.В.

Меню десятидневное для возрастной категории 14-18 лет (для детей с ограниченными возможностями) с 11.12.2023г

I ДЕНЬ														
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
							Рец.							
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 слобный	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 (порционнo)	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 блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
							Рец.							
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
260	1/120	Гуляш из курицы	17,34	28,86	3,14	341,67	30,88	19,73	155,36	1,69	0,11	0,06	0,13	1,62
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 970			50,13	55,71	148,3	1288,33	196,12	295,61	736,02	14,15	4,59	1,39	0,45	15,76

**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	1/60	Булка	4,74	4,88	54,48	209,3	11,64	7,68	40,34	0,47	0	0,14	0,08	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
7	1/185	яблоко	0,74	0,74	18,13	86,95	7,80	11,15	14,5	0,55	0,09	0,03	0,01	13,9
	Итого 695		14,45	15,7	131,02	656,93	180,21	63,43	262,38	3,44	0,15	0,36	0,28	14,56

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
8	1/185	мандарин	2,78	0,93	38,85	177,6	4,79	15,05	23,2	0,12	0,01	0,07	0	52
	Итого 735		17,43	23,79	133,41	830,15	245,95	62,94	249,67	0,61	1,33	0,20	0	54,52

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
	Итого 930		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
5	1/60	Салат из белокачанной капусты	0,64	10,04	2,9	100,5	20	6	13	0,5	2,5	9,2	0	18,3
Итого 990			41,2	38,24	145,57	1078,15	228,6	173,72	624,73	9,67	7,32	17,48	0,24	35,78

**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	1/60	Булка	4,74	4,88	54,48	209,3	11,64	7,68	40,34	0,47	0	0,14	0,08	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
8	1/185	мандарин	2,78	0,93	177,6	177,6	4,79	15,05	23,2	0,12	0,01	0,07	0	52
	Итого 645		13,22	10,79	129,63	602,13	267,2	54,55	257,25	0,98	0,06	0,27	0,42	54,4

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
23	1/60	Свекла отварная (порционно)	0,9	3,2	5,7	45,21	9,6	13,8	24	0,48	1,2	0,0	0,0	2,94
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 990		49,17	44,79	155,67	1214,52	144,04	128,65	536,22	9,88	4,29	0,81	0,26	9,22

**7 день
ЗАВТРАК**

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
182	1/250/5	Каша молочная пшённая с маслом	8,7	9,17	50,22	281,4	137,17	49,6	186,56	1,4	1,8	0,18	0,16	0,62
2	1/60	Булка	4,74	4,88	54,48	209,3	11,64	7,68	40,34	0,47	0	0,14	0,08	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
9	1/185	банан	2,78	0,93	38,85	177,6	14,8	78	51,8	1,11	0,04	0,07	0,09	18,5
Итого695			16,32	14,98	158,27	727,55	174,38	139,1	282,41	3,35	2,01	0,39	0,33	19,14

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	1/250/5	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	1/60	Булка	4,74	4,88	54,48	209,3	11,64	7,68	40,34	0,47	0	0,14	0,08	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
7	1/185	яблоко	0,74	0,74	18,13	86,95	7,80	11,15	14,5	0,55	0,09	0,03	0,01	13,9
	Итого 695г		13,33	17,62	120,83	635,5	257,71	65,15	273,55	1,39	1,34	0,29	0,09	16,42

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
2	1/60	Булка	4,74	4,88	54,48	209,3	11,64	7,68	40,34	0,47	0	0,14	0,08	0
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
9	1/185	банан	2,78	0,93	38,85	177,6	14,8	78	51,8	1,11	0,04	0,07	0,09	18,5
	Итого 695		18,68	18,56	158,99	810,24	291,1	160,33	376,59	3,32	0,11	0,41	0,46	19,68

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
23	1/60	Свекла отварная (порционно)	0,9	3,2	5,7	45,21	9,6	13,8	24	0,48	1,2	0,0	0,0	2,94
	Итого 1010		47,22	57,55	27,9	1330,5	1129,2	131,8	535,35	8,50	5,61	0,78	0,26	10,04