

Приложение 2  
Утверждено

Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

*Кузнецова Е.Г.*  
«Белогорская»  
Кузнецова Е.Г.

2023г.

Единое примерное меню на 10 дней (2-х разовое) для обучающихся 1-4 классов  
образовательных организаций Беляевского района с ограниченными возможностями здоровья  
в 2023-2024 учебном году

Сезон осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) (А – мкг рет.экв)					Минеральные вещества (мг)								№ Рецептуры	
		Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Мг	Р	Fe	І	Se		F
<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0 1	0,0 5	39	0,1 5	0,1 1	122	13	132	5, 3	75	0,1 5	0	2, 1 8	0	54-1з-2020
<i>Каша вязкая молочная кукурузная</i>	200	7,2	9,2	44	287,8	0,0 7	0,1 4	34, 6	0,0 7	0,5 2	335	17 1	117	2 3	118	1,0 8	4 9	7, 7 8	2	54-2к-2020
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,4	26,8	0 1	0,0	0,3	0	0,0 4	0,7	20, 8	4,5	3, 8	7,2	0,7 3	0	0	0	54-2гн-2020
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	8	Пром.
<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,04 5	0	0	0,03	70,9 5	21,1 5	18,7 5	6, 15	19,3 5	0,54	0	4, 32	0	Пром.
<i>Хлеб ржаной</i>	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,01 4	0	0	0	60	36,6	4,95	8, 55	29,1	0,68	0, 48	0, 83	3, 6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>13,</b>	<b>14,3</b>	<b>72,6</b>	<b>473,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,27</b>	<b>78,9</b>	<b>0,22</b>	<b>10,7</b>	<b>514,</b>	<b>540,</b>	<b>293,</b>	<b>55</b>	<b>259,</b>	<b>5,38</b>	<b>69</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	

		4					9				65	55	2	,8	65		,4 8	,1 1	0 3, 6	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																				
Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	
Итого за 1 день	745	13, 8	14,3	93,2	557,5	0,22	0,29 9	78,9	0,22	14,7	526, 65	780, 55	307, 2	63 ,8	273, 65	8,63	71 ,4 8	18 ,1 1	1 0 3, 6	Пром.
Салат из отварной свеклы	80	1,1	3,6	6,1	60,8	0,0 1	0,0 2	0,9	0,12	3, 04	105	18 2	26	1 5	29	0,9	1 6	0, 5	0	54-133- 2020
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,1 2	0,1 1	23, 8	0,0 9	10, 2	162	62 5	39	2 8	84	1,0 3	2 8	0, 7	4 3	54-112- 2020
Котлеты из курицы	90	17, 2	3,8	12	151,8	0,0 5	0,0 6	4,7 2	0	0,4 7	158	17 2	22	4 8	108	1,0 3	1 3	1 3, 8	7 7	54-5м- 2020
Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7	0,0 07	0	44, 8	0,0 14	0,9 4	4,2	49, 7	0,8 1	4 , 2	8,4	0,1 8	0 , 6 3	0, 1 5 1	3 , 1 5	54-3соус- 2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,0 1	0,3 8	0	1,1 6	1,3	30, 2	6,9	4, 6	8,5	0,7 7	0	0, 0	0, 7	54-3гп- 2020
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,1 2	0,09	0	0	0,0 6	141 ,9	42, 3	37, 5	12 ,3	38,7	1,0 8	0	8, 64	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,0 3	0,01 4	0	0	0	60	36, 6	4,9 5	8, 55	29,1	0,6 8	0, 48	0, 83	3, 6	Пром.
Итого за Завтрак	600	26	14,1	67,4	500,5	0, 35 7	0,4 34	83, 7	0,1 04	13, 43	57 7,4	110 7,8	23 5,1 6	1 2 0, 6 5	371 ,7	4,8 7	5 1 , 1 1	2 4, 2 2 4	1 4 7, 4	
<b>ВТОРОЙ</b>																				



Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,4	114,4	0,0	0,0	0,0	163	0	4	118	33	54	2	40	0,7	1	0	0	54-113-2020
Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,0	18,4	0,0	0,0	0	149	53,8	12	7,2	41	0,7	2	0	1	54-113-2020
Рыба тушёная в томате с овощами (минтай)	90	3	6,7	5,7	132,4	0,09	0,1	56,3	0,2	0,2	0,2	162	34	110	4	226	0,7	1	1	58	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,0	0,0	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	0	54-113-2020
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,0	70,9	0,03	0,03	0,03	21,5	18,7	6	19,3	0,5	0,5	0	4	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,0	60	0	0	0	36,6	4,9	8	29,1	0,6	0,6	0	3	3	Пром.
Итого за завтрак	550	22,2	20	79,1	585,4	0,27	0,2	252,7	0,4	0,4	0,4	559,9	78,5	249,7	89,9	359,4	3,5	17	1	60	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																					
Погодурт питьевой 2,5%	150	5,1	3,8	8,5	87,2	0,0	0,1	34,5	0,0	0,0	2,4	67,5	18	16	1	127,5	0,1	1	3	30	Пром.
Итого за 4-день	700	27,3	23,8	87,4	672,6	0,31	0,45	120,98	0,45	0,45	49,2	627,45	970,05	413,2	10,9	486,95	3,68	19,2	2	63	
<b>ТРЕТИЙ ЗАВТРАК</b>																					
Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,8	99	0,04	0,0	977,2	0	4,84	0	120	16	18	2	30	0,9	1	0	0	54-113-2020
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,1	23,8	0,0	10,2	162	62	39	2	84	1,0	3	2	0	4	54-113-2020

Котлеты из говядины	90	16,4	15,6	14,8	265,7	0,05	0,12	16,6	0,07	0,09	186	221	30	2	138	1,94	1	25	4	59	5	46	54-4м-2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,012	0,039	10,44	0,0356	0,1	38,1	39,3	33	3	26,1	0,057	6	36	0	67	5	6	54-5соус-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3	7,2	0,73	0	0	0	0	0	0	54-2гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,032	0,0	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80				Пром.
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,0	0	0	0,03	70,9	21,15	18,7	6	19,3	0,54	0	4	0	3	2	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,0	0	0	0	60	36,6	4,95	8	29,1	0,68	0	8	0	3	6	0	Пром.
Итого за Завтрак	680	24	31,9	71,9	671,8	0,342	0,388	1033,34	0,1956	25,3	663,75	140,58	164,2	10	344,75	8,07	83,38	2	17	2	6	17	9,2
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																							
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,0	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	0	0	0	Пром.
Итого за 5 день	880	25	32,1	92,1	758,4	0,362	0,408	1033,34	0,1956	29,3	675,75	164,58	178,2	10	358,75	10,88	85,38	2	17	2	6	17	9,2
<b>УДИЛИЩА</b>																							
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	57,6	274,9	0,18	0,1	41,6	0,13	0,54	339	21,6	127	4	186	1,32	5	3	3	5	1	3	54-6к-2020
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	22,0	143	3	130	1,09	1	2	2	2	2	3	54-2гн-2020
Банан	120	1,8	0	26,9	114,7	0,04	0,0	24	0	12	37,2	417	9,6	50	33,6	0,7	0	1	26	1	9	1	Пром.

Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.06	0.0	0.0	0	0	0.0	70.9	21.5	18.75	6.15	19.35	0.54	2	0	4.3	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.0	0	0	0	0	60	36.6	4.95	8.55	29.1	0.68	0	0	0.8	Пром.
Итого за Завтрак	550	16.9	13.9	89.4	550.8	0.358	0.439	0.135	82.9	0	13.25	557.15	911.35	303.3	14.8	398.05	4.3554	1	1	34	0.6
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																					
Сок фруктовый	200	0.4	0	20.6	84	0.02	0.0	0	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	2	0	0	Пром.
Итого за 1 день	750	17.3	13.9	110	634.8	0.378	0.459	0.135	82.9	0	17.25	569.15	1151.35	317.3	15.6	412.05	7.1554	1	1	34	0.6
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7	0.21	0.12	0.09	19.2	0	0	149	219	15	1	181	4.04	2	3	1	54-4г-2020
Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.04	0.0	0.2	286	0	1.3	249	209	23	5	112	1	3	1	9	54-25мл-2020
Чай с лимонном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0	0.38	0	1.16	1.3	30.2	6.9	4.6	8.5	0.77	0	0	0	54-3гн-2020
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	0	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.18	0.13	0	0	0	0.09	212.85	63.45	56.25	18.45	58.05	1.62	0	1	0	Пром.
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	0	100	61	8.25	14.25	48.5	1.13	0	1	6	Пром.
Итого за Завтрак	620	28.1	13.3	87.3	580.6	0.518	0.358	0.115	310.58	0	12.55	738.15	860.65	125.4	22.1	419.05	10.76	77.8	33.0	19	7.7



Итого за 3 дня	880	22,1	20,8	102,4	685,1	0,28	0,35	245,14	0,19	26,9	555,35	102,985	157,56	99,1	352,55	8,34	66,2	19,3	31,06	
Итого за 2 дня																				
Итого за 1 день																				
Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,1	0,12	8,3	0	10,9	169,2	69,2	62,3	3,5	109,8	1,1	3,1	1,5	5,1	54-101-2020
Котлета рыбная любительская**	100	12,8	4,1	6,1	112,5	0,0	0,13	29,5	0,4	0,9	189,4	31,6	51,4	4,4	189,5	1,0	1,2	1,6	4,4	54-14p-2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,0	0,13	13,3	0	0,5	39,2	18,4	111,1	3,1	107,7	1,0	9,9	1,7	2,0	54-23тп-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	0,02	5,3	0	10,2	26,8	278,16	16,9	9,11	11,2,2	2,2	20,3	3,6	80	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,1	0,13	0	0	0,0	212,85	63,45	56,25	18,4	58,0	1,6	0,2	1,2	2,6	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0	0,02	0	0	0	100	61	8,2	14,2	48,5	1,1	0,8	1,3	6	Пром.
Итого за Завтрак	620	26,7	13,6	84,1	564,6	0,51	0,55	321,64	0,46	22,4	735,85	159,445	304,5	10,9,7	522,55	8,25	18,2	34,2	65,1	
<b>ПРОДУКТЫ</b>																				
Кисело-молочный напиток «Снежок»	180	4,8	4,5	19,5	135	0,0	0,23	39,6	0,05	0,16	90	244,8	217,8	27	169,2	0,1	16,2	3,6	36	Пром.
Итого за 4 дня	830	32,5	20,3	106,5	738	0,56	0,79	361,24	0,51	22,6	825,85	183,925	522,3	13,6,7	691,75	8,43	19,9	37,8	68,7	
<b>ПРОДУКТЫ</b>																				
Закуска из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,0	0,24	117,4	0,2	2,1	176	27,1	140	5,0	200	1,2	2,8	1,9	8	54-1т-2020
Джем фруктовый**	20	0,1	0	7,2	29	0,0	0,00	10	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,0	0,8	0	0	Пром.
Яблоко	100	0,6	0,1	5,3	24,5	0,0	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.



Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	3	0.0	0.07	6.9	0	0.3	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4.5	0,88	10	54-4гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.18	0.135	0	0	0.09	0.0	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	1,29	Пром.	
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.023	0	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,83	1,38	Пром.	
Итого за Завтрак	540	37,1	12,6	73,2	553,9	0,37	0,528	119,5,9	0,23	12,99	535,25	785,15	279,9	53,3	10,34	367,15	7	53,3	3,61	17,7	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																					
Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.022	0	0	0	0.4	12	240	14	8	14	2.8	2	0	0	Пром.
Итого за 5 дней	740	38,1	12,8	93,4	640,5	0,39	0,548	119,5,9	0,23	16,99	547,25	1025,15	293,15	55,3	11,4	381,15	9,8	55,3	3,61	17,7	

Джем фруктовый\*\* - допускается выдача иных фруктовых джемов: