

СОГЛАСОВАНО:

Территориальным отделом управления
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по Свердловской области в городе
Красноуфимск, Красноуфимском районе,
Ачитском и Артинском районе.
от "___" _____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Барабинская ООШ им. Героя
Советского Союза И.И.Черепанова»
Е.А. Тихомирова
Приказ № 42-08 от "25" 04 2022 г.



Примерное рекомендуемое 14-дневное меню и пищевая ценность пригваряемых блюд и
кулинарных изделий, возрастная категория с 12 лет и старше (завтрак) для обучающихся
коррекционных классов. МБОУ "Барабинская ООШ им. Героя Советского Союза
И.И. Черепанова"

2022 год

МЕНЮ

День: первый

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 12 и старше

Сезон: весна - лето

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг		
Завтрак																
234	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,60	6,80	32,60	214,00	31,7	31,6	152	0,46	40,2	0,52	0,08	1,38		
459	Чай с молоком	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,91	0	0	0,01	0,56		
63	Булочка с маслом и сыром	40x12	6,68	7,40	19,16	171,40	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07		
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
	Итого в рационе		15,76	15,21	74,99	488,40	182	66,5	265	4,45	40,2	0,52	0,09	16		

МЕНЮ

День второй
 Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 12 и старше
 Сезон: весна - лето
 Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мкг	B1, мкг	C, мг		
Завтрак																
227	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,20	6,60	31,20	209,00	137	20,4	122	0,46	40,2	0,52	0,08	1,38		
460	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	63,00	61,5	10,9	55,6	0,91	0	0	0,01	0,56		
63	Бутерброд с маслом и сыром	40,5/12	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07		
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
	Итого за прием		14,68	16,42	75,59	509,40	341	60,9	281	4,45	40,2	0,52	0,09	16		

МЕНЮ

Сезон: весна - лето

День: третий

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 12 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг		
Завтрак																
233	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,00	6,80	28,60	199,60	112	37	150	0,9	37	0	0,13	0,29		
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121	14	91	0,14	0	0	0,03	0,52		
63	Бутерброд с маслом и сыром	40,5/12	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07		
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
	Итого за прием		16,09	18,08	75,12	528,00	375	80,6	344	4,12	37	0	0,16	14,9		

День четвертый

Возрастная категория: Учащиеся кор школы 12 и старше

Сезон: весна - лето

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак														
226	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,60	6,60	27,60	190,60	130	30,6	140	0,4	0,14	0,14	0,09	1,32
462	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	122	6,7	114	0,51	0,02	0	0,03	1
63	Бутерброд с маслом и сыром	40,5/12	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,1	9	11	2,21	0,2	0,03	0	14
	Итого за прием		14,95	17,88	79,46	544,00	388	62,9	368	3,2	0,36	0,17	0,12	16,4

МЕНЮ

День: пятый

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: учащиеся кор. школы с 12 и старше

Район: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг		
Завтрак																
230	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,40	6,20	25,80	180,60	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17		
460	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0		
63	Бутерброд с маслом и сыром	40,5/12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07		
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
	Итого за прием		12,68	14,70	67,96	454,00	268,8	61,2	258	14,3	37	0,5	0,1	15,2		

МЕНЮ

День: шестой

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы 12 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции и, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг		
Обед																
141	Суп молочный с лапшой	250	7,15	6,30	23,60	179,80	203	25	172	0,6	48,3	0,3	0,1	1,13		
162	Кафельный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121,3	14	91	0,14	0	0	0,03	0,52		
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07		
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
	Итого за день		17,24	17,58	70,12	508,20	466,5	68,63	366,2	3,82	48,3	0,3	0,13	15,7		

МЕНЮ

День: сельмой

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 12 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	TЭ, мг	B1, мг	C, мг		
Завтрак																
213	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,80	7,60	32,00	231,60	115,6	110	221	3,4	0,44	38,2	0,19	0		
459	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0,8		
63	Бутерброд с маслом и сыром	405/12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07		
82	Фрукты	140 с	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
Итого за прием			15,96	16,01	74,39	480,40	265,85	145	334	7,38	0,44	0	0,19	14,9		

МЕНЮ

День: восьмой

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: Учащиеся кор. Школы с 12 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг		
Завтрак																
232	Каша овсяная молочная с маслом сливочным "Геркулес"	200	6,40	8,20	25,60	201,80	157,8	48,4	188,2	1,06	42,6	0,45	0,01	1,53		
462	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	63,00	61,48	10,91	55,56	0,91	0	0	0,01	0,56		
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07		
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14		
	Итого за прием		14,88	18,02	69,99	502,20	361,48	88,94	346,96	5,05	42,6	0,45	0,02	16,16		

МЕНЮ

День: девятый

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 12 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
141	Суп молочный с крупой	250	6,00	6,25	20,55	163,00	202	29	173	0,22	44,5	0,08	0,08	1,15
462	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0	0,03	0,52
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		16,95	18,13	76,61	538,40	466,14	65,33	390,33	3,81	44,52	0,08	0,11	15,7

МЕНЮ

День: десятый

Сезон: весна - лето

Возрастная категория : Учащиеся кор. школы с 12 лет и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	В1, мг	C, мг
226	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,60	6,60	27,60	190,60	130	30,6	140	0,4	0,14	0,14	0,088	0,17
460	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0
63	Бутерброд с маслом и сыром	40,5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		11,88	15,10	69,76	464,00	277,2	64,23	250,9	13,48	0,14	0,14	0,088	14,2

МЕНЮ

День: одиннадцатый

Возрастная категория: учащиеся кор. школы с 12 лет и старше

Рацион: завтрак

Сезон: весна - лето

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
213	Завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	8,80	7,60	32,00	231,60	116	110,2	221,2	3,4	0,44	38,2	0,19	0
459	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0,8
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		15,96	16,01	74,39	506,00	266	145,07	334,19	7,38	0,44	0	0,19	14,9

МЕНЮ

День: двенадцатый

Рацион: завтрак

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 12 лет и старше

Сезон: весна - лето

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Обед														
230	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,40	6,20	25,80	180,60	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17
460	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	63,00	61,48	10,91	55,56	0,91	0	0	0,01	0,56
63	Булочка с маслом и сыром	40,5/12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	84
	Итого за день		12,70	13,21	57,16	398,00	277,5	56,1	311,6	3,27	0,01	0	0,02	1,05

МЕНЮ

День: тринадцатый

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 12 лет и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг		
Завтрак																
220	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	32,80	219,40	154	35,4	238	0,9	39	0,7	0,1	1,26		
464	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121,3	14	91	0,14	0	0	0,03	0,52		
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	22	13	0	3	0	0	0	14		
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	297,3	62,4	329	4,04	39	0,7	0,13	15,8		
	Итого за прием		17,29	17,88	79,32	547,80	594,6	124,8	658	8,08	78	1,4	0,26	31,6		

МЕНЮ

День: четырнадцатый

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 12 лет и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход д	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
	Завтрак																	
232	Каша овсянная молочная с маслом сливочным "Геркулес"	200	6,40	8,20	25,60	201,80	157,8	48,4	188,2	1,06	42,6	0,45	0,01	1,53				
462	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0	0,03	1				
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\11	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07				
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14				
	Итого за прием		17,35	20,08	81,66	577,20	421,94	84,73	405,53	4,65	42,6	0,45	0,04	16,6				