

СОГЛАСОВАНО:

Территориальным отделом управления  
Федеральной службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Свердловской области в городе  
Красноуфимске, Красноуфимском районе,  
Ачитском и Артинском районах  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора  
МБОУ «Свердловская СОШ им.Героя  
Советского Союза Мякишева И.С».  
от «29» августа 2024 г. № 97-од

**Примерное рекомендуемое 10-дневное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий, возрастная категория  
с 7 лет и старше (завтрак) для обучающихся коррекционных классов  
МБОУ «Свердловская СОШ им.Героя Советского Союза Мякишева И.С».  
2025 год**

**Сезон: Весна-лето.**

## МЕНЮ

День: первый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся корр. кл с 7 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
	<b>Завтрак</b>													
234	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5.60	6.80	32.60	214.00	147.4	31.6	152.4	0.17	42.6	0.17	0.06	1.53
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
69	Бутерброд с маслом и сыром	405\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.6	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
	<b>Итого за прием</b>		12.76	15.21	74.99	488.40	297.65	66.47	265.39	4.15	42.60	0.17	0.06	16.40

## МЕНЮ

День: второй

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся корр.кл с 7 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	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого за прием</b>		14.68	16.42	75.59	509.40	341	60.9	281	4.45	40.2	0.52	0.09	16

## МЕНЮ

День: третий

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся корр.кл с 7 лет 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
<b>Завтрак</b>														
233	Каша пшенная 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
	<b>Итого за прием</b>		16.09	18.08	75.12	528.00	375	80.6	344	4.12	37	0	0.16	14.9

## МЕНЮ

День: четвертый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся корр. кл с 7 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
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого за прием</b>		12.68	14.70	67.96	454.00	268.8	61.2	258	14.3	37	0.5	0.1	15.2

## МЕНЮ

День: пятый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся корр.кл с 7 лет и старше

№	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
<b>Обед</b>														
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
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	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
	<b>Итого за день</b>		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:шестой

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся корр.кл с 7 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	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
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	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
	<b>Итого за прием</b>		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 корр.кл с 7 лет и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого за прием</b>		<b>16.95</b>	<b>18.13</b>	<b>76.61</b>	<b>538.40</b>	<b>466.14</b>	<b>65.33</b>	<b>390.33</b>	<b>3.81</b>	<b>44.52</b>	<b>0.08</b>	<b>0.11</b>	<b>15.7</b>

## МЕНЮ

День: девятый

Возрастная категория: Учащиеся корр.кл с 7 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
<b>Завтрак</b>														
213	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>15.96</b>	<b>16.01</b>	<b>74.39</b>	<b>506.00</b>	<b>266</b>	<b>145.07</b>	<b>334.19</b>	<b>7.38</b>	<b>0.44</b>	<b>0</b>	<b>0.19</b>	<b>14.9</b>



**МЕНЮ**

День:десятый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся корр.кл с 7 лет и старше

№	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
<b>Обед</b>														
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	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
	<b>Итого за день</b>		<b>12.70</b>	<b>13.21</b>	<b>57.16</b>	<b>398.00</b>	<b>277.5</b>	<b>56.1</b>	<b>311.6</b>	<b>3.27</b>	<b>0.01</b>	<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>1.05</b>