



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ №45  
Ю.В. Муравьев

**Примерное десятидневное меню  
для обучающихся, нуждающихся в лечебном и  
диетическом питании, МАОУ СОШ №45  
на 2022-2023 учебный год**

**Завтрак**

Возможно изменение норм выхода блюд в сторону уменьшения или увеличения в зависимости от суммы выделенных средств на питание

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	№ по сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кКал	Витамины				Минеральные вещества				Цена
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>1 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Котлеты мясные паровые	100	2008 (№2,8)	11,3	8,2	11,9	166,6	0	0	0	0,5	7,1	95,7	11,2	1,4	64,00
Каша гречневая вязкая	150	2013 (№681)	4,6	5,4	28,8	182,2	0,2	0	0	2,6	12,3	102,4	67,8	2,3	9,07
Чай с лимоном без сахара	207	2017 (11.10a)	0,3	0	0,6	3,6	0	1,1	0	0	15,1	8,8	6,5	0,8	3,28
Хлеб ржаной	30		2,3	0,3	14	67,9	0,1	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	1,89
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,5</b>	<b>13,9</b>	<b>55,3</b>	<b>420,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>3,1</b>	<b>41,4</b>	<b>232,1</b>	<b>95,4</b>	<b>5,1</b>	<b>78,24</b>

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	№ по сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кКал	Витамины				Минеральные вещества				Цена
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>2 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Бигус с мясом птицы	180	№К9	10,05	12,7	17,6	226,7	0,1	31,6	0,1	2,4	90,1	116,6	33,7	2,3	32,32
Компот из смеси сухофруктов без сахара	150	2017 (№11.6a)	0	0	13	52	0	0	0	0	4,5	0	1	0	2,7
Фрукт	1 шт.		2,7	3,2	25,7	142,4	0	0	0	0	0	0	0	0	20,21
Хлеб ржаной	30		2,3	0,3	14	67,9	0,1	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	1,89
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,5</b>	<b>16,2</b>	<b>70,3</b>	<b>420,3</b>	<b>0,2</b>	<b>31,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>101,5</b>	<b>141,8</b>	<b>44,6</b>	<b>2,9</b>	<b>57,12</b>

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	№ по сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кКал	Витамины				Минеральные вещества				Цена
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>3 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Котлеты, биточки, шницеля рубленые из птицы	100	2013 (№667)	12,2	7,7	9,8	157,3	0	0,5	0,1	1,9	38,9	130,2	19,7	1,3	47,00
Макаронные изделия отварные из твёрдых сортов	150	2017 (№6.86)	5,5	3,2	40,1	211,2	0,1	0	0	1,2	10,1	40,9	7,5	0,9	7,87
Соус красный основной	30	2013 (№759)	0,3	0,5	1,4	11,3	0	0,2	0,1	0,2	2,8	3,6	1,7	0	0,70
Отвар шиповника	200	2017 (№11.14)	0,7	0,3	9,4	43,1	0	88	0,2	0	10,8	3,1	3,1	0,5	7,00
Хлеб ржаной	30		2,3	0,3	14	67,9	0,1	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	1,89
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21</b>	<b>12</b>	<b>74,7</b>	<b>490,8</b>	<b>0,2</b>	<b>88,7</b>	<b>0,4</b>	<b>3,3</b>	<b>69,5</b>	<b>203</b>	<b>41,9</b>	<b>3,3</b>	<b>64,46</b>

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	№ по сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кКал	Витамины				Минеральные вещества				Цена
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>4 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Сыр (порционно)	15		3,5	4,5	0,3	55,7	0	0	0,1	0,8	19,8	69,1	4,3	0,9	12,50
Каша геркулесовая молочная (вязкая)	135	2013 (№384.)	2	5,7	25,4	180,9	0	0,4	0	0,1	77,8	54,4	8,3	0,1	30,00
Чай с молоком без сахара	200	2017 (№11.11a)	1,7	1,3	2,7	29,3	0	0,3	0	0	55,5	43,4	9,6	0,8	5,15
Хлеб ржаной	30		2,3	0,3	14	67,9	0,1	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	1,89
Фрукт	1 шт.		2,7	3,2	25,7	142,4	0	0	0	0	0	0	0	0	20,75
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,2</b>	<b>16</b>	<b>68,1</b>	<b>456,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>160</b>	<b>192,1</b>	<b>32,1</b>	<b>2,4</b>	<b>70,35</b>

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	№ по сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кКал	Витамины				Минеральные вещества				Цена
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>5 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Котлеты мясные паровые	100	2008 (№2,8)	11,3	8,2	11,9	166,6	0	0	0	0,5	7,1	95,7	11,2	1,4	64,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2017 (№6.5а)	8,4	6,4	38,2	244	0,2	0	0	4,7	17,9	186,8	124,5	4,3	12,91
Компот из свежих яблок без сахара	200	2017 (11.5а)	0,2	0,2	5,7	25,4	0	2,4	0	0,4	8,6	5,9	4,3	1,2	12,48
Хлеб ржаной	30		2,3	0,3	14	67,9	0,1	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	1,89
<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,2</b>	<b>15,1</b>	<b>69,8</b>	<b>503,9</b>	<b>0,3</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>6,6</b>	<b>40,5</b>	<b>313,6</b>	<b>149,9</b>	<b>7,5</b>	<b>78,37</b>

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	№ по сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кКал	Витамины				Минеральные вещества				Цена
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>6 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Голубцы ленивые	180	2005 (№61)	11	10,4	18,8	212,8	0	9,8	0	2,3	49,1	11	21,3	1,7	47,39
Чай с лимоном без сахара	207	2017 (11.10а)	0,3	0	0,6	3,6	0	1,1	0	0	15,1	8,8	6,5	0,8	3,28
Хлеб ржаной	30		2,3	0,3	14	67,9	0,1	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	1,89
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,6</b>	<b>10,7</b>	<b>33,4</b>	<b>284,3</b>	<b>0,1</b>	<b>10,9</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>17,1</b>	<b>145</b>	<b>37,7</b>	<b>3,1</b>	<b>52,56</b>

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	№ по сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кКал	Витамины				Минеральные вещества				Цена
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>7 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Котлеты, биточки, шницеля рубленые из птицы	100	2013 (№667)	12,2	7,7	9,8	157,3	0	0,5	0,1	1,9	38,9	130,2	19,7	1,3	64,00
Каша гречневая вязкая	150	2013 (№681)	4,6	5,4	28,8	182,2	0,2	0	0	2,6	12,3	102,4	67,8	2,3	16,00
Соус красный основной	30	2013 (№759)	0,3	0,5	1,4	11,3	0	0,2	0,1	0,2	2,8	3,6	1,7	0	0,70
Компот из смеси сухофруктов без сахара	150	2017 (№11.6а)	0	0	13	52	0	0	0	0	4,5	0	1	0	2,7
Хлеб ржаной	30		2,3	0,3	14	67,9	0,1	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	1,89
Фрукт	1 шт.		2,5	3,1	25,5	139,9	0	0	0	0	0	0	0	0	21,00
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,9</b>	<b>17</b>	<b>92,5</b>	<b>610,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>4,7</b>	<b>65,4</b>	<b>261,4</b>	<b>100,1</b>	<b>4,2</b>	<b>81,89</b>

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	№ по сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кКал	Витамины				Минеральные вещества				Цена
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>8 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Суфле творожное паровое без сахара	40	2017 (№5.45)	1,5	1,5	13,6	73,9	0	0	0	0,1	13,9	21,3	2,3	0,2	13,06
Каша пшённая молочная жидкая	155	2017 (№6.1)	5,1	4,9	23,1	156,9	0,1	0,4	0	0,9	80,3	112,3	29,6	0,9	30,00
Чай с молоком без сахара	200	2017 (№11.11а)	1,7	1,3	2,7	29,3	0	0,3	0	0	55,5	43,4	9,6	0,8	5,15
Хлеб ржаной	30		2,3	0,3	14	67,9	0,1	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	1,89
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,6</b>	<b>8</b>	<b>63,4</b>	<b>328</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>156,6</b>	<b>202</b>	<b>51,4</b>	<b>2,5</b>	<b>50,08</b>

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	№ по сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кКал	Витамины				Минеральные вещества				Цена
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>9 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Бигус с мясом птицы	180	2017 (№К9)	10,05	12,7	17,6	226,7	0,1	31,6	0,1	2,4	90,1	116,6	33,7	2,3	32,32
Компот из смеси сухофруктов без сахара	150	2017 (№11.6а)	0	0	13	52	0	0	0	0	4,5	0	1	0	2,7
Фрукт	1 шт.		2,7	3,2	25,7	142,4	0	0	0	0	0	0	0	0	20,21
Хлеб ржаной	30		2,3	0,3	14	67,9	0,1	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	1,89
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,5</b>	<b>16,2</b>	<b>70,3</b>	<b>420,3</b>	<b>0,2</b>	<b>31,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>101,5</b>	<b>141,8</b>	<b>44,6</b>	<b>2,9</b>	<b>57,12</b>

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	№ по сб.рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кКал	Витамины				Минеральные вещества				Цена
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>10 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Суфле из отварной рыбы паровое	80	2017 (№3.3)	16,9	5,3	15,3	176,8	0,1	0,3	0,1	0,5	65,6	242,9	19,7	1	37,79
Картофель запечённый в сметанном соусе	150	2017 (№1.5а)	3	6,5	35,6	212,9	0,1	9	0	0,2	28,9	72,6	49,8	1	7,87
Отвар шиповника	200	2017 (№11.14)	0,7	0,3	9,4	43,1	0	88	0,2	0	10,8	3,1	25,4	0,5	7
Хлеб ржаной	30		2,3	0,3	14	67,9	0,1	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	1,89
<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,9</b>	<b>12,4</b>	<b>74,3</b>	<b>600,4</b>	<b>0,3</b>	<b>97,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>112,2</b>	<b>343,8</b>	<b>88,2</b>	<b>3,1</b>	<b>72,86</b>

**Документ подписан  
электронной подписью**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

**Кому выдан:** Муравьеву Юрию Викторовичу  
**Серийный №:**

30 13 06 07 2а 85 03 02 02 24 00 06 08 2а 85 03 07 01 01 02 02

**Кем выдан:** Федеральная налоговая служба  
**Срок действия:** с 31.05.2022 по 31.08.2023