

Утверждаю:

Директор школы:

/Ю.А. Ракина/

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд для питания учащихся в МКОУ «Первомайская СОШ»

ОВЗ

№ рец.	Наименование блюда Прием пищи	Масса Порции в гр.		Пищевые вещества				Витаминный состав				Микроэлементы			
		7-11	11 и старше	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (К/КАЛЛ)	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1-ый день															
Завтрак															
390	Каша манная молочная	250	250	7,80	7,62	24,62	198,30	0,1	1,3	45,9	0,00	240,02	195,06	29,40	0,37
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб	80	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2
	Сыр (порц)	60	60	13,92	17,7	0,00	218,4	0,00	0,42	156	0,00	528	21,0	300,0	0,60
	итого						654,30								
Обед															
208	Суп картофельный с макаронными изделиями.	250	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,6	66,65	27,00	1,09
591	Гуляш (мясо говяд. 1 кат)	100	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,00	29,40	31,39	234,98	2,80
679	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,00	17,30	90,00	278,0	5,26	679
332	Кисель + вит С	200	200	0,00	0,00	11,14	49,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,0	0,004
	Хлеб	80	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2
	Нарезка из свежих овощей	60	60	0,48	0,06	1,15	8,40	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого						575,59								
2-ой день															
Завтрак															
93	Суп молочный с макарон. изделиями	250	250	7,19	6,51	23,55	181,50	0,11	1,14	38,25	0,00	202,03	172,48	30,18	0,64
951	Кофейный напиток	200	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	7,00	45,0	0,00
	Хлеб	80	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2
	Сыр (порц)	60	60	13,92	17,7	0,00	218,4	0,00	0,42	156	0,00	528	21,0	300,0	0,60
	итого						725,50								
Обед															
204	Суп гороховый	250	250	2,50	2,79	17,00	103,25	0,10	8,33	0,00	0,00	25,90	87,35	26,50	1,01
286	Тефтель мясной (мясо говяд. 1 кат)	100	100	11,78	12,91	14,90	223	0,07	1,13	51,0	0,00	57,80	28,40	141,40	1,27
694	Картофельное пюре	200	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,0	0,00	49,30	37,00	115,46	1,34
	Хлеб	80	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2
868	Компот из с/ф + вит С	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,4	0,00	3,6	0,18
	Нарезка из свежих овощей	60	60	0,48	0,06	1,15	8,40	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого						821,45								
3-ий день															

Обед															
204	Суп картофельный с крупой (рис)	250	250	1,98	2,74	14,85	90,75	0,10	8,25	0,00	0,00	23,05	62,55	25,00	0,89
436	Жаркое по - домашнему с мясом говяд. 1 кат.	200	200	27,53	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,0	0,00	31,10	65,70	337,00	4,03
	Хлеб	80	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2
951	Кофейный напиток	200	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	7,00	45,0	0,00
	Фрукт	100-150	100-150	30,6	0,6	14,3	68,6	0,1	6	6	0,9	21,7	14,9	10,8	3
	итого						749,95								
6-ой день															
Завтрак															
161	Каша пшеничная со слив. маслом в/с (на молоке)	250	250	7,56	6,42	25,22	186,49	0,06	1,94	0,00	0,00	238,66	0,00	0,00	0,59
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	142,2	0,04	1,30	0,01	0,00	122,0	14,00	90,00	0,56
	Хлеб	80	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2
	Сыр (порц)	60	60	13,92	17,7	0,00	218,4	0,00	0,42	156	0,00	528	21,0	300,0	0,60
	итого						756,69								
Обед															
204	Суп гороховый	250	250	2,50	2,79	17,00	103,25	0,10	8,33	0,00	0,00	25,90	87,35	26,50	1,01
304	Каша рисовая с мясом говяд 1 кат	200	200	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,0	0,00	45,10	47,50	199,30	2,19
	Хлеб	80	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Нарезка из свежих овощей	60	60	0,48	0,06	1,15	8,40	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого						726,25								
7-ой день															
Завтрак															
390	Каша манная молочная	250	250	8,70	7,62	24,62	198,30	0,10	1,30	45,90	0,00	240,02	195,06	29,40	0,37
	Хлеб	80	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Сыр (порц)	60	60	13,92	17,7	0,00	218,4	0,00	0,42	156	0,00	528	21,0	300,0	0,60
	итого						654,30								
Обед															
208	Суп с макаронными изделиями	250	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09
486	Рыба тушеная в сметанном соусе с овощами (минтай, горбуша)	120	120	18,03	10,21	8,49	195,00	0,13	4,36	0,01	0,00	67,74	77,70	310,00	1,25
694	Картофельное пюре	200	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,0	0,00	49,30	37,00	115,46	1,34
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40

	Хлеб	80	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2
	Нарезка из свежих овощей	60	60	0,48	0,06	1,15	8,40	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого						727,25								
8-ой день															
Завтрак															
168	Каша пшённая со слив. маслом в/с (на молоке)	250	250	8,45	13,02	32,32	281,18	0,12	1,13	0,00	0,00	232,32	0,00	0,00	0,9
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	142,2	0,04	1,30	0,01	0,00	122,0	14,00	90,00	0,56
	Хлеб	80	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2
	Сыр (порц)	60	60	13,92	17,7	0,00	218,4	0,00	0,42	156	0,00	528	21,0	300,0	0,60
	итого						851,38								
Обед															
204	Суп рисовый	250	250	2,50	2,79	17,00	103,25	0,10	8,33	0,00	0,00	25,90	87,35	26,50	1,01
421	Макаронны запечённые с сыром	110	110	10,70	11,27	45,96	311,88	0,10	0,25	4,53	0,00	177,25	164,55	20,30	1,26
	Хлеб	80	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Нарезка из свежих овощей	60	60	0,48	0,06	1,15	8,40	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого						661,13								
9-ый день															
Завтрак															
93	Суп молочный с макарон. изделиями	250	250	7,19	6,51	23,55	181,50	0,11	1,14	38,25	0,00	202,03	172,48	30,18	0,64
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб	80	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2
536	Йогурт	200	200	10	6,4	17	174	0,00	1,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого						593,10								
Обед															
87	Суп рыбный из консервов	250	250	8,61	8,40	13,34	167,25	0,10	9,11	15,00	0,00	45,30	176,53	47,35	1,26
608	Биточки (мясо говяд. 1 кат)	100	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	32,13	166,38	1,50
688	Макаронные изделия отварные	200	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,0	0,00	6,48	28,16	49,56	1,48
	Хлеб	80	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Нарезка из свежих овощей	60	60	0,48	0,06	1,15	8,40	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого						866,60								
10-ый день															
Завтрак															

162	Каша геркулесовая	200	200	10,83	10,53	33,10	168,91	0,96	1,94	0,00	0,00	195,1	0,00	0,00	0,91	
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	
	Хлеб	80	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2	
	Сыр (порц)	60	60	13,92	17,7	0,00	218,4	0,00	0,42	156	0,00	528	21,0	300,0	0,60	
	итого						624,91									
Обед																
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	27,00	66,65	1,09	208	
679	Каша рассыпчатая гречневая со сл. маслом	200	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,00	17,30	90,00	278,0	5,26	
332	Кисель + вит С	200	200	0,00	0,00	11,14	49,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,0	0,004	
	Хлеб	80	80	6,12	2,4	39,8	209,6	0,12	0,00	0,00	0,00	29,6	174,4	52	2,2	
	Фрукт	100-150	100-150	30,6	0,6	14,3	68,6	0,1	6	6	0,9	21,7	14,9	10,8	3	
	итого						737,56									