УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ пгт. Смирных

_____ Г.Ф. Пушкель

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

День: первый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
444	Макароны с сыром	200\30	18,2	18,2	10,1	250	0,18	0,5	0,02	0,18	101	109,1	12	0,95
1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	90,7	120	0	10	0	0	49,5	26,3	10	0,4
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
			22,1	18,65	126,3	**495**	0,38	10,5	0,02	1,18	286,5	219,4	55	3,25
	Обед													
81	Салат из свежей капусты	100	0,92	3,04	28,2	105	0,02	5,2	0,01	1,6	96	118	33	0,39
222	Суп с картофелем с фасолью	250	5,8	7,3	29,3	171	0,11	1,2	0	1,19	112,1	122	33,6	1,95
697	Птица отварная	100	26,3	12,3	12,3	300	0,04	0,6	0,08	1,18	106,1	110	40	0,9
753/824	Рис отварной,соус красный оснвной	200/50	19,8	16,22	38	250	0,3	4,5	0,3	0,5	145	172	25,6	2,5
933	Компот из с/фруктов	200	0,6	0	48,5	125	0,02	20	0	0	11,7	86,2	9,2	0,33
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
	Булочка	100	0,9	0	14,7	95,8	0,06	20	0,32	3,1	12,1	156	10,1	2,5
			62,88	68,9	211,8	**1327,8**	0,82	51,55	0,71	9,47	776,5	984,2	205,3	11,24
	ИТОГО		84,98	87,55	338,1	**1822,8**	1,2	62,05	0,73	10,65	1063	1203,6	260,3	14,49

Зав. столовой _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ пгт. Смирных

_____ Г.Ф. Пушкель

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

День: второй
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
467	Омлет натуральный	200	11,3	25,9	0,5	220	0,04	0,1	0,18	0,17	85,3	250	46	0,8
947	Кисель	200	4,58	5,04	90,8	215	0,12	0,36	0,02	0	105	127	5,8	0,7
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
			19,68	31,39	116,8	**560**	0,36	0,46	0,2	1,17	326,3	461	84,8	3,4
	Обед													
131	Икра свекольная	100	10,6	7,4	13,8	132	0,01	1,5	0	2	91,1	250	10	1,1
219	Суп с клецками	250	12,9	13,8	29,6	180	0,11	0,5	0	1,6	128	167,2	31,1	1,2
658	Бифштекс рубленый	100	12,1	21,5	39,5	300	0,3	3,5	0,1	0,25	113,1	129	24	2,3
744	Гречка отварная	200	13,2	7,2	53,8	257	0,4	1,5	0,02	0,8	110	143	45	3,2
824	Соус красный основной	50	5,7	2,6	10,07	118	0,01	20	0,19	0,12	46	79,55	20,3	1,29
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,03	0,05	0	0,9	95,3	115	20,8	0,77
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
1043	Напиток яблочный	200	0,6	0	48,5	125	0,02	20	0	0	11,7	127	9,2	0,33
	Фрукты	150	5,1	10,1	33	181	0,09	0,029	0,03	0,38	95	160	20	0,75
			63,66	56,2	236,1	**1393**	0,88	47,05	0,31	6,67	731,2	1094,8	193,4	12,09
	ИТОГО		83,34	87,59	352,9	**1953**	1,24	47,51	0,51	7,84	1057,5	1555,8	278,2	15,49

Зав. столовой _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ пгт. Смирных

_____ Г.Ф. Пушкель

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

День: третий
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
411	Каша молочная манная	250	18,5	23,6	35,1	320	0,08	0,01	0,01	0,72	101,3	254	56	0,88
1020	Кофе со сгущеым молоком	200	0,1	0	95	62	0	10	0	0	38,5	26,3	10	0,4
	Хлеб пшеничный,масло сливочное	60/20	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	36	84	33	1,9
			22,4	24,05	155,6	**507**	0,28	10,01	0,01	1,72	175,8	364,3	99	3,18
	Обед													
79	Салат из морской капусты	100	10,4	20,1	11,7	208	0,19	1,3	0,01	1,6	112,3	120	25	2,9
176	Борщ	250	5,9	7,5	12,3	127	0,17	12,6	0,15	1,1	110,6	135,1	29,6	1,4
599	Поджарка	100	25,6	23,5	4,8	300	0,2	2	0,06	1,9	135,2	250	32,4	1,1
747	Макаронные изделия отварные	200	7,7	7,9	41,7	250	0,03	0	0,1	0,035	118	148,2	26,3	2,5
	Компот(клюква,черника,брусника)	200	0,1	0	90,7	120	0	10	0	0	49,5	26,3	10	0,4
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,28	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,55
	Булочка	100	0,6	0	14,7	66,6	0,06	20	0,32	3,1	12,1	156	10,1	2,5
			58,86	62,73	216,7	**1352,6**	0,92	45,95	0,64	9,635	831,2	1055,6	187,2	13,25
	ИТОГО		81,26	86,78	372,3	**1859,6**	1,2	55,96	0,65	11,36	1007	1419,9	286,2	16,43

Зав. столовой _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ пгт. Смирных

_____ Г.Ф. Пушкель

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

День: четвертый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
499	Запеканка с джемом,или сгущ.молоком	200/30	20,2	18,8	10,8	284	0,06	0,61	0,1	0,7	60	151	14	1,3
1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	90,7	120	0	10	0	0	49,5	26,3	10	0,4
			20,3	18,8	101,5	**404**	0,06	10,61	0,1	0,7	109,5	177,3	24	1,7
	Обед													
84	Салат витаминый	100	2,6	10	20,1	130	0,2	5,2	0,05	1,3	108,2	203,1	10,2	1,8
208	Рассольник	250	3,2	7,3	15,3	130	0,09	2,4	0	1,5	125	150,8	31,1	1,4
658	Котлета мясная	100	35,6	12,3	7	300	0,04	0,6	0,08	1,9	150,3	190,3	40	1,5
759	Картофельное пюре	200	13,2	12,7	30,5	205	0,08	12,3	0,04	1,7	168,4	155,3	29,5	1,2
933	Компот с\ф	200	0,6	0	48,5	125	0,02	20	0	0	11,7	86,2	5,6	0,33
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
	Хлеб ржаной	30	4,76	0,23	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	115	20,8	0,77
824	Соус красный основной	50	4	1	34	90	0,06	0	0,1	0,1	136	276	12	1,3
	Фрукты	150	5,1	23,2	41	230,6	0,3	0,035	0,07	0,45	101	171	25	2,6
			67,76	43,98	196,18	**1261**	0,76	40,55	0,27	8,4	993,1	1260,7	182,2	10,2
	ИТОГО		88,06	86,9	297,68	**1715,4**	1,2	51,16	0,75	9,1	1102,6	1438	206,2	13,6

Зав. столовой _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ пгт. Смирных

_____ Г.Ф. Пушкель

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
744	Гречка отварная	200	8,52	12,8	102	305	0,35	0,6	0,1	0,7	136	215	15,2	1,3
572	Сосиска отварная	100	4,58	5,04	90,8	135	0,12	0,5	0,03	0	105	17,1	7,6	0,7
933	Компот с\ф	200	15,6	4,6	0,3	63	0,05	0	0,02	0,15	44	154	60	1,2
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
			32,5	22,89	218,6	**628**	0,72	1,1	0,15	1,85	421	470,1	115,8	5,1
	Обед													
103	Винегрет овощной	100	2,6	3,04	20,1	130	0,2	5,2	0,05	1,3	108,2	110,5	5,3	1,2
215\184	Суп с мясными фрикадельками	250	10,96	25,6	20,2	194,21	0,17	15,3	0,55	0	24	136	38	2
506	Рыба припущеная	100	25,6	14,5	15	250	0,1	18,6	0,03	0,6	121	123	21,2	0,6
753	Рис отварной	200	5,9	19,3	43,8	237	0,2	0	0,01	0,8	75	110	35	3,2
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	36	84	33	1,9
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,28	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	115	20,8	1,5
824	Соус красный основной	50	5,7	2,6	10,07	118	0,01	15	0,3	0,12	46	115	15,3	0,8
	Сок	200	1	0	32,2	130	0,05	20	0	2	24	120	9,2	0,33
	Булочка	100	0,6	0	14,7	66,6	0,06	20	0,32	3,1	12,1	156	10,1	2,5
			60,32	68,77	182,15	**1340,2**	1	74,15	0,94	6,72	591,7	913,5	177,8	11,5
	ИТОГО		92,82	91,66	352	**1968,2**	1,2	75,25	1,09	8,57	1012,7	1384	293,6	16,6

Зав. столовой _____

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

День: шестой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
747	Макароны,сосиска	200/100	11,5	25,3	10,1	250	0,03	0,5	0,02	0,18	101	109,1	12	0,95
1020	Кофе со сгущенным молоком	200	4,58	5,04	90,8	145	0,12	0,36	0,02	0	105	171	5,8	0,7
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	36	84	33	1,9
824	Соус красный основной	50	4	9	34	260	0,2	0	0,3	2	136	276	38	1,3
			23,88	39,79	160,4	**780**	0,55	0,86	0,34	3,18	378	556,1	88,8	4,85
	Обед													
73	Салат из свеклы с сыром	100	2,4	5,5	28	60	0,02	5,4	0,08	0,6	110	147,1	10,2	0,4
222	Суп с картофелем, с горохом	250	7,9	7,3	29,3	200	0,25	1,2	0	1,19	112,1	190	14	1,3
697	Птица отварная	100	29,5	25,3	26,3	450	0,1	1,5	0,2	1,2	152,7	125	50	3,9
744	Гречка отварная	200	7,9	1,56	43,8	237	0,2	35,2	0,01	0,8	95,3	110	65,1	1,3
824	Соус красный основной	50	4	9	34	260	0,2	0	0,3	2	136	276	38	1,3
1009	Чай с сахаром	200	4,76	3,25	18,28	156	0,07	0,05	0	0,9	85,3	115	11,2	0,77
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	36	84	33	1,9
	Хлеб ржаной	30	2	5	1,7	63	0,01	0	0	0	0,5	0	0	0,05
	Булочка	100	0,6	0	14,7	66,6	0,03	20	0,32	3,1	12,1	156	10,1	2,5
			62,26	57,36	206,88	**1551**	1,05	43,35	0,59	7,69	727,9	1047,1	221,5	10,92
	ИТОГО		86,14	97,15	367,28	**2331**	1,2	44,21	0,93	10,87	1105,9	1603,2	310,3	15,77

Зав. столовой _____

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

День: седьмой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
467	Омлет натуральный	200	20,1	20,9	16,8	310	0,2	16,8	0,07	0,25	113,1	173	9	1,6
1009	Чай с сахаром	200	4,58	5,04	90,8	215	0,12	0,36	0,02	0	105	171	12	0,7
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
			28,48	26,39	133,1	**650**	0,52	17,16	0,09	1,25	354,1	344	54	4,2
	Обед													
73	Салат из свежих помидоров	100	2,4	5,5	28	120	0,02	5,4	0,08	0,6	120	147,1	10,2	0,4
228	Щи из свежей капусты	250	4,2	7,3	29	150	0,09	2,5	0,01	1,4	128	135,1	15,4	1,1
642	Плов	250	12,3	15,2	10,1	392	0,1	13,2	0,15	4,5	65,7	202,4	75	2,1
1041	Напиток яблочный	200	19,8	14,9	48	250	0,36	4,5	0,1	0,5	95,3	190,1	23,6	2,5
824	Соус красный основной	50	3,7	2,6	15,28	25	0,01	4,5	0,15	0,12	46	79,55	3,64	1,29
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,28	15,28	156	0,07	5,5	0	0,09	15,7	136	20,8	0,77
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
	Фрукты	150	5,1	12,5	41	190	0,15	0,35	0,07	0,45	101	171	15	0,87
			56,06	61,73	212,16	**1408**	1	35,95	0,56	8,66	707,7	1145,3	196,64	10,9
	ИТОГО		84,54	88,12	345,26	**2058**	1,1	53,11	0,65	9,91	1061,8	1489,3	250,64	15,1

Зав. столовой _____

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

День: восьмой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
411	Каша молочная пшеная	250	7,46	20,1	62	249	0,14	0,49	0,09	0,53	56	201	24	0,65
1026	Какао смолоком сгущенным	200	4,58	5,04	45,3	135	0,12	0,5	0,03	0	105	17,1	17,6	0,7
453	Яйцо вареное	40	15,6	4,6	0,3	63	0,06	0	0,2	0,15	44	154	60	1,2
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	36	84	33	1,9
			31,44	30,19	133,1	**572**	0,52	0,99	0,32	1,68	241	456,1	134,6	4,45
	Обед													
90	Салат картофельный с огурцами	100	2,6	5,5	8,04	130	0,03	1,5	0,05	1,6	108,2	110,5	10,2	1,2
225	Суп рыбный	250	6,1	7,3	26,5	151	0,13	10,9	0,01	1,2	95,2	131,3	16,2	1,7
632	Гуляш	100	22,3	22,3	14,8	350	0,1	5,8	0,01	2,6	70,1	235	31,2	1,2
752	Макаронные изделия отварный	200	13,2	10,1	38,5	257	0,2	2,5	0,1	1	150	153	25,3	3,2
	Компот(клюква,черника,брусника)	200	0,1	0	90,7	120	0	10	0	0	49,5	26,3	10	0,4
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,5	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
	Пирожок с картофелем	75	0,6	7,5	3,2	66,6	0,06	20	0,32	1,2	12,1	156	5,5	1,2
			53,46	56,4	222,52	**1355,6**	0,79	51,2	0,49	9,5	778,6	1032,1	152,2	11,57
	ИТОГО		84,9	86,59	355,62	**1927,6**	1,31	52,19	0,81	11,18	1019,6	1488,2	286,8	16,02

Зав. столовой _____

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

День: девятый
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
497	Пудинг с джемом,или сгущ.молоком	200\30	9,5	18,2	35	250	0,18	0,5	0,02	0,18	101	136,9	12	0,95
1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	95	62	0	10	0	0	38,5	26,3	10	0,4
			9,6	18,2	130	**312**	0,18	10,5	0,02	0,18	139,5	163,2	22	1,35
	Обед													
55	Салат из свежих огурцов	100	10,4	15,1	11,7	208	0,19	5,2	0,01	1,9	150,2	120	15	1,3
176	Борщ	250	8,9	7,3	29,6	180	0,17	2,4	0	1,6	128	187	31,1	1,2
547	Тефтели рыбные	100	22,3	22,4	10,1	392	0,27	2,8	0,2	2,5	190,1	450	35,2	4,5
759	Картофельное пюре	200	15,2	17,8	26,3	159	0,05	15,9	0,5	2,7	170	128,2	29,5	2,1
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	36	84	33	1,9
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
	Сок	200	1	0	48,5	130	0,02	20	0	0	11,7	19,2	9,2	0,33
	Фрукты	150	4,2	8,2	27	175	0,06	0,029	0,02	0,3	89	155	17	0,75
			66,36	66,3	166,98	**1350**	0,97	46,35	0,71	10,6	843,5	1124,4	173,8	12,1
	ИТОГО		75,96	84,5	296,98	**1662**	1,15	56,85	0,73	10,78	983	1287,6	195,8	13,45

Зав. столовой _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с.Онор

_____Т.Н.Сковородко

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: десятый
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория : платное

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
453	Яйцо вареное	40	9,5	18,2	35	250	0,18	0,5	0,02	0,18	101	136,9	12	0,95
1020	Кофе со сгущеным молоком	200	0,1	0	95	62	0	10	0	0	38,5	26,3	10	0,4
41	Хлеб,масло сливочное	30\20	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
411	Каша молочная манная	200	13,5	13,6	25,1	280	0,08	0,01	0,01	0,65	90,3	154	44	0,66
			25,1	32,03	168,1	**655**	0,36	10,51	0,03	1,33	297,8	370,2	83	2,96
	Обед													
559	Салат из кальмара	100	10,4	20,1	11,7	260,3	0,19	5,2	0,01	1,9	132,5	145	15	2,9
219	Суп картофельный с крупой	250	12,9	13,8	29,6	180	0,17	2,5	0	1,6	102,3	167,2	31,1	1,2
668	Тефтеля мясная	80	10,5	7,5	7,2	300	0,2	0,6	0,1	1,6	164	310	48,2	1,1
744	Гречка отварная	150	14,1	9,5	18,1	168	0,08	10,5	0,4	1,7	148	101	25	0,9
824	Соус красный основной	50	5,7	2,6	10,07	118	0,01	15	0,3	0,12	46	115	15,3	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,05	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
947	Кисель	200	1	0	48,5	130	0,05	20	0	0	11,7	152	9,2	0,33
			61,36	56,98	153,45	**1375,3**	0,85	53,85	0,81	8,32	830	1179,2	181,6	8,95
	ИТОГО		86,46	89,01	321,55	**2030,3**	1,21	64,36	0,84	9,65	1127,8	1549,4	264,6	11,91

Шеф-повар _____ **Л.Н.Водяшкина**