

УТВЕРЖДАЮ: ВРИО
ДИРЕКТОРА МОКУ "Ики-Чоносовская СОШ
им. С.О. Дорджиева" Бюрчиев Б.В.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

МОКУ "Ики-Чоносовская СОШ им. С.О. Дорджиева" на сентябрь - ноябрь 2022года (дети ОВЗ)

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1-й день														
45	Каша ячневая молочная	200	7,76	6,71	40,89	228,88	0,18	0,53	0	0	129,2	0	44,93	1,18
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
66	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,03	1,43	0	0	137	0	0	0,43
	всего	430	11,03	8,56	72,04	385,18	0,21	2	0,3	0	270,7	7,2	48,73	1,61
	ОБЕД													
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	5,78	4,1	14,25	116,93	0,06	4,6	126,7	0,06	13	45	16	2,6
54-7м-2020	Шницель из говядины	100	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,09	16,6	0,07	30	138	20	1,94
54-1г-2020	Макароны отварные	180	4,15	8,16	51,36	284,16	0,07	0	22,08	0,1	14,4	49,2	8,64	1,32
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	всего	780	27,1	25,83	116,04	766,49	0,29	10,87	165,68	0,34	99,05	287,27	68,94	7,18
	Итого	1210	38,13	34,39	188,08	1151,67	0,5	12,87	165,98	0,34	369,75	294,47	117,67	8,79
2-й день														
	ЗАВТРАК													
209	Омлет натуральный	180	8,48	12,6	18	238	0,02	0,02	0	0	63,62	0	10,4	1,56
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
68	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	24,6	91	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	16,8	6	0,35
	всего	410	13,2	15,26	57,35	399,3	0,04	0,51	0,38	0,05	137,32	24	20,2	1,91
	ОБЕД													
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,02	7,15	110,6	0,03	13,45	131	0	46,75	38,75	16,5	1,84
54-5.1р-2020	Котлета рыбная с морковью (минтай)	100	12,4	4,2	5	107,4	0,07	0,54	143	0,41	46	178	39	0,89
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,84	15,85	35,76	297,12	0,14	12,24	28,56	0,09	46,8	100,8	33,6	5,16
62	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,12	0,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,98
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	всего	780	25,33	27,54	96,7	725,42	0,47	26,76	302,98	2,29	198,3	421,1	126,5	9,85
	Итого	1190	38,53	42,8	154,05	1124,72	1,02	54,54	606,72	4,68	671,24	890,2	293,4	23,52
3-й день														
	ЗАВТРАК													
182	Каша кукурузная	200	6,71	5,17	18	162,68	0,18	0,44	0,13	0,35	213,56	130	25,62	1,31
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0

67	Какао с молоком	200	3,52	3,41	14,36	145,2	0,05	1,57	24,4	0	152,2	124,5	21,34	0,47
	всего	430	12,1	8,83	47,11	378,18	0,23	2,05	24,83	0,35	370,26	261,7	50,76	1,78
	ОБЕД													
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,18	5,95	121,5	0	33,75	100,5	36,25	3,6
54-18м-2020	Печень говяжья по -строгановски	100	12,4	12,6	5,3	189,2	0,17	9,93	37,81	0,02	31	221	14	1,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,9	4,75	53,63	280,44	0,25	0	23,04	0,1	18	217,2	144	1,92
648	Кисель из концентратов	200	0	0	5	59,5	0,06	1,19	0	0	18,82	0	0	0,44
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	Итого	450	13,5	9,05	56,39	423,98	0,34	2,19	24,83	0,46	395,81	305,45	64,76	2,76
	4-й день													
	ЗАВТРАК													
186	Каша пшенная	200	10,58	8,79	31,7	224	0,07	0,05	0	0	145,31	0	14,93	0,9
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
68	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	24,6	91	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	16,8	6	0,35
	всего	430	15,3	11,45	71,05	385,3	0,09	0,54	0,38	0,05	219,01	24	24,73	1,25
	ОБЕД													
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,25	17	150,6	0,12	6,9	130	0	26,25	64,25	24,75	3,5
54-27м-2020	Капуста тушеная с мясом птицы	250	16,8	16,2	45,25	349,88	0,07	34	49,5	0	88	148	74	1
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,7
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	всего	750	26,3	23,92	92,98	644,48	0,3	42,24	180,18	0,11	151,2	271,7	121,15	6,18
	Итого	1180	41,6	35,37	164,03	1029,78	0,39	42,78	180,56	0,16	370,21	295,7	145,88	7,43
	5-й день													
	ЗАВТРАК													
4	Каша рисовая молочная	200	6,8	11,44	26,78	224,4	0,08	0,95	0,55	0,92	216,67	106,67	47,84	0,69
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
66	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,03	1,43	0	0	137	0	0	0,43
	всего	430	10,07	13,29	57,93	380,7	0,11	2,42	0,85	0,92	358,17	113,87	51,64	1,12
	ОБЕД													
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,12	149,5	0,1	8,6	122	0	17,25	68,25	2,6	4
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4	0,03	11	9,18	0,04	32	92	19	3,6
54-6г-2020	Рис отварной	180	7,28	14,82	58,16	446,88	0,03	0	18,4	0,09	6,9	73	24	2,7
54-20гн-2	Компот из яблок	200	0,3	0	1,7	8,9	0,01	2,64	0,9	0,2	9	11	6	2,7
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	Итого	450	11,47	13,51	67,21	426,5	0,22	2,56	0,85	1,03	383,72	157,62	65,64	2,1
	6-й день													
	ЗАВТРАК													
182	Макароны отварные с сыром	200	9,02	8,7	25,3	274	0,07	0,05	0	0	145,3	0	14,93	0,05
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
68	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	24,6	91	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	16,8	6	0,35

	всего	430	13,74	11,36	64,65	435,3	0,09	0,54	0,38	0,05	219	24	24,73	0,4	
	ОБЕД														
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	3,38	3,7	12,65	137,95	0,04	8,45	168,25	0	42	53,25	24	2,83	
54-9р-2020	Рыба , запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	11,4	10,1	30,75	203,6	0,09	0,27	56,3	0,28	110	226	46	5,8	
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,84	15,85	35,76	297,12	0,14	12,24	28,56	0,09	46,8	100,8	33,6	5,16	
30	Сок фруктовый	200	0,3	0	1,7	70	0,03	4,01	0	0,2	14,05	14,05	8,02	2,81	
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0	
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98	
	всего	780	22,19	30,12	104,89	824,77	0,41	25,15	253,41	0,68	242,9	445,05	129,42	17,58	
	Итого	1210	35,93	41,48	169,54	1260,07	0,5	25,69	253,79	0,73	461,9	469,05	154,15	17,98	
7-й день															
	ЗАВТРАК														
182	Каша манная молочная жидкая	200	5,3	5,2	30,5	234	0,08	0,83	0	0	190,45	0	25,79	0,44	
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0	
67	Какао с молоком	200	3,52	3,41	14,36	145,2	0,05	1,57	24,4	0	152,2	124,5	21,34	0,47	
	всего	430	10,69	8,86	59,61	449,5	0,13	2,44	24,7	0	347,15	131,7	50,93	0,91	
	ОБЕД														
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	4,68	7,58	17,4	181,02	0,11	9,33	128	0,04	21,75	115	32,25	1,73	
54-31м-2020	Оладьи из печени по- кунцевски	100	14	9,2	12,6	187,4	0,17	8,63	33,63	0,41	19	214	16	4,35	
54-1г-2020	Макароны отварные	180	4,15	8,16	51,36	284,16	0,07	0	22,08	0,1	14,4	49,2	8,64	1,32	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	4,54	14	28	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34	
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0	
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98	
	всего	780	26,3	29,95	119,39	796,68	0,46	24,14	184,01	0,66	96,8	433,27	81,19	8,72	
	Итого	1210	36,99	38,81	179	1246,18	0,59	26,58	208,71	0,66	443,95	564,97	132,12	9,63	
8-й день															
	ЗАВТРАК														
183	Каша овсяная молочная	200	7,1	9,2	29,7	230	0,19	0,49	0	0	132,43	0	53,2	1,52	
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0	
66	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,03	1,43	0	0	137	0	0	0,43	
	всего	430	10,37	11,05	60,85	386,3	0,22	1,96	0,3	0	273,93	7,2	57	1,95	
	ОБЕД														
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,33	110,38	0,05	7,3	74,75	0	31,5	59,25	26	1,25	
54-28м-2020	Жаркое по- домашнему из курицы	250	18,63	18,45	63,11	392,7	0,14	10,3	32,7	0,08	25	216	101	2,29	
648	Кисель из концентратов	200	0	0	5	59,5	0,06	1,19	0	0	18,82	0	0	0,44	
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0	
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98	
	всего	750	24,15	24,27	105,47	678,68	0,36	18,97	107,75	0,19	105,37	326,2	144,8	4,96	
	Итого	1180	34,52	70,64	166,32	1064,98	0,58	20,93	108,05	0,19	379,3	333,4	201,8	6,91	
9-й день															
	ЗАВТРАК														
76	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25	223,38	0,19	0,46	0	0	110,29	0	98,29	3,07	
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0	
68	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	24,6	91	0,02	0,45	-0,08	0,05	69,2	16,8	6	0,35	
	всего	430	11,7	13,08	64,35	384,68	0,21	0,95	0,38	0,05	183,99	24	108,09	3,42	

	ОБЕД															
54-19с-2020	Суп фасолевый	250	7,6	7,28	13,38	134,48	0,08	5,35	138	0	47,25	92,25	30,75	1,5		
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	100	4,95	12,12	4,4	123	0,03	0	6,48	0,03	15	102	13	1,47		
54-6г-2020	Рис отварной	180	7,28	14,82	58,16	446,88	0,03	0	18,4	0,09	6,9	73	24	2,7		
62	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,12	0,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,98		
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0		
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98		
	всего	780	23,14	34,69	124,73	914,66	0,37	5,88	163,3	1,91	127,9	370,8	105,15	7,63		
	Итого	1210	34,84	47,77	99,04	1299,34	0,58	6,83	163,68	1,96	311,89	394,8	213,24	11,05		
10-й день																
	ЗАВТРАК															
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,86	5,5	16,39	134,25	0,03	0,57	0	0,18	79,89	45,57	7,46	0,37		
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0		
67	Какао с молоком	200	3,52	3,41	14,36	145,2	0,05	1,57	24,4	0	152,2	124,5	21,34	0,47		
	всего	430	11,25	9,16	45,5	349,75	0,08	2,18	24,7	0,18	236,59	177,27	32,6	0,84		
	ОБЕД															
54-20с-2020	Суп картофельный с рыбой(минтай)	250	6,73	13,25	18,25	144,23	0,14	10,78	145,5	0,15	40	181,5	54,25	1,45		
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	13,4	9,2	12,1	156,4	0,05	0,47	4,72	0	22	108	48	1,03		
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,9	4,75	53,63	280,44	0,25	0	23,04	0,1	18	217,2	144	1,92		
30	Сок фруктовый	200	0,3	0	1,7	70	0,03	4,01	0	0,2	14,05	14,05	8,02	2,81		
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0		
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98		
	Итого	780	12,65	9,38	54,78	395,55	0,19	2,32	24,7	0,29	262,14	221,02	46,6	1,82		
	Итого 10 дней	8780	262,03	309,9	1199,87	8153,29	4,48	193,36	1712,41	10,4	3299,77	3746,98	1251,51	87,26		