

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОРА МОКУ "Ики-Чоносовская СОШ им. С.О. Дорджиева"
им. С.О. Дорджиева

Бюрийев Б.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда

на январь 2022 года (дети ОБЗ)

№ реч. по сборнику 2015г.	2	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Y		В1	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
246	Гуляш из говядины (соус красный)	100	11,04	10,39	23,87	221	0,07	5,07	1,49	0	24,4	95,35	19,22	1,7
54-1г-2020	Макаронны 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	24,44	23,12	127,51	766,19	0,31	15,85	150,57	0,27	93,45	244,62	68,16	6,94
	Итого	1210	35,47	31,68	199,55	1151,37	0,52	17,85	150,87	0,27	364,15	251,82	116,89	8,55

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 (миттай)	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

54-19с-20	Суп фасольевый	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-20	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														
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	9,36	54,78	395,55	0,19	2,32	24,7	0,29	262,14	221,02	46,6	1,82
	Итого 10 дней	9110	269,39	321,51	1287,96	8658,88	4,9	213,77	1850,01	10,16	3023,98	3983,53	1485,02	93,49