

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОРА МОКУ "Ини-Черновская СОШ им. С.О. Дорджиева" Бюрчнев Б.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

МОКУ "Ини-Черновская СОШ им. С.О. Дорджиева" на февраль-май 2023 года (дети ОВЗ)

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		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	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	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 (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



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
54-1м-2020	Бифстроганов	100	9	12,4	30	307,5	0,14	10,3	32,7	0,08	25	216	101	2,29
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	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	780	23,52	23,37	133,01	929,97	0,74	17,62	177,54	0,29	125,62	584,65	299,05	9,23

4-й день

ЗАВТРАК														
186	Каша пшеничная	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	Расольник 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														

54-19с-20	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-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
780	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
1210	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	9110	269,39	321,51	1287,96	8658,98	4,9	213,77	1850,01	10,16	3023,98	3983,53	1485,02	93,49