

Согласовано:

Директор ИИ Комов В.Е.

В.Е. Комов
«28» *мая* 2022 г.



Утверждено:

Директор МКОУ СОШ № 7

Е.П. Жудникова
«28» *мая* 2022 г.



МЕНЮ

для организации питания обучающихся с ОВЗ общеобразовательных учреждений
(с 7-11 лет) сезонность: *осень-весна*
(2 НЕДЕЛЯ)

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер.вещ-ва,мг				Витамины ,мг			Стоимост ь питания
		Белк и г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценнос ть, ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	
1	2	3	4	5	6	7				8			
ПОНЕДЕЛЬНИК													
ЗАВТРАК													
Каша «Дружба»	250	8,7	4,1	5,6	126,5	6,6	10,8	0,00	10,0	7,8	60,0	36,00	22-81
Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	4-00
Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	41,6	13,6	43,00	1,2	0,4	0,2	0,00	3-00
ОБЕД													
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00	11-88
Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	41,6	13,6	43,00	1,2	0,4	0,2	0,00	3-00
Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	4-00
ИТОГО:		16,05	7,5	91,52	511,09	126,4	65	152,65	14,29	8,71	68,65	36,0	48-69
ВТОРНИК													
ЗАВТРАК													
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20	12-24
Курица в соусе с томатом	75/25	21,30	21,65	4,67	200,00	16,18	0,00	0,00	1,43	0,09	0,59	0,00	57-86
Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	4-00
Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	41,6	13,6	43,00	1,2	0,4	0,2	0,00	3-00
ОБЕД													
Рассольник Петербургский	250	2,00	5,11	16,93	121,75	24,95	26,40	63,30	0,94	0,10	7,54	0,00	10-30
Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	4-00
Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	41,6	13,6	43,00	1,2	0,4	0,2	0,00	3-00
ИТОГО:		28,68	39,92	122,96	853,37	136,74	78,94	193,9	6,9	0,97	8,94	25,20	94-40
СРЕДА													
ЗАВТРАК													
Жиркое по-домашнему	60/130	21,16	34,25	24,65	491,49	36,47	27,09	154,31	0,82	0,08	2,46	11,25	102-60
Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	41,6	13,6	43,00	1,2	0,4	0,2	0,00	3-00
Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	4-00
ОБЕД													
Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	32,14	53,78	86,84	0,09	0,14	8,50	0,00	9-33
Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	4-00
Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	41,6	13,6	43,00	1,2	0,4	0,2	0,00	3-00

ИТОГО:		27,92	42,29	105,12	894,29	163,81	108,07	327,15	4,11	1,02	11,36	11,25	125-93
ЧЕТВЕРГ													
<i>ЗАВТРАК</i>													
Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	114,20	19,50	260,5	2,94	0,10	0,25	345,00	43-97
Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	41,6	13,6	43,00	1,2	0,4	0,2	0,00	3-00
Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	4-00
<i>ОБЕД</i>													
Суп крестьянский	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28	8-60
Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	4-00
Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	41,6	13,6	43,00	1,2	0,4	0,2	0,00	3-00
ИТОГО:		24,92	30,26	86,96	696,05	249,49	53,48	390,23	6,52	0,98	2,49	346,28	66-57
ПЯТНИЦА													
<i>ЗАВТРАК</i>													
Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,5	8,8	4,2	145,5	29,60	25,50	126,2	0,90	0,10	1,20	0,30	35-10
Рис припущенный с маслом	150/5	3,72	5,44	37,77	215,05	3,52	26,77	76,35	0,9	0,045	24,00	0,03	15-02
Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	41,6	13,6	43,00	1,2	0,4	0,2	0,00	3-00
Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	4-00
<i>ОБЕД</i>													
Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00	8-24
Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28	41,6	13,6	43,00	1,2	0,4	0,2	0,00	3-00
Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	4-00
ИТОГО:		22,63	19,69	119,24	725,14	171,65	101,72	336,18	5,8	1,005	44,06	0,33	72-36