

Согласовано:

Директор ИОУ Комов В Е

Комов
Владислав
Евгеньевич

«28» марта 2022г.



Утверждено:

Директор МКОУ СОШ № 7

«28» марта 2022г.



МЕНЮ

для организации питания обучающихся с ОВЗ общеобразовательных учреждений
(с 12-18 лет) сезонность: осень-весна
(2 НЕДЕЛЯ)

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер.вещ-ва,мг				Витамины ,мг			Стоимость питания
		Белк и г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность , ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	
1	2	3	4	5	6	7				8			
ПОНЕДЕЛЬНИК													
ЗАВТРАК													
Каша «Дружба»	200/10	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	300	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00	19-36
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	65,00	152,65	14,29	8,71	68,65	36,00	56-17
ВТОРНИК													
ЗАВТРАК													
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00	15-76
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	300	2,00	5,11	16,93	121,75	24,95	26,40	63,30	0,94	0,10	7,54	0,00	22-14
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:		34,58	32,74	122,11	803,73	142,16	78,94	193,9	6,9	1,06	8,53	25,20	109-76
СРЕДА													
ЗАВТРАК													
Жаркое 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	300	2,10	7,48	11,69	122,96	32,14	53,78	86,84	0,09	0,14	8,50	0,00	20-73
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	105,48	894,29	163,81	108,07	327,15	4,11	1,02	11,36	11,25	137-33
ЧЕТВЕРГ													
ЗАВТРАК													
<i>Омлет натуральный</i>	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
<i>Хлеб пшеничный</i>	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
<i>Чай с сахаром</i>	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													
<i>Суп крестьянский</i>	300	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28	21-93
<i>Чай с сахаром</i>	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>Хлеб пшеничный</i>	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	79-90
ПЯТНИЦА													
ЗАВТРАК													
<i>Рыба тушеная в томате с овощами</i>	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
<i>Рис припущенный с маслом</i>	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
<i>Хлеб пшеничный</i>	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
<i>Чай с сахаром</i>	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													
<i>Щи из свежей капусты</i>	300	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00	19-77
<i>Хлеб пшеничный</i>	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
<i>Чай с сахаром</i>	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:		25,79	21,39	129,01	752,37	177,15	106,82	361,48	5,8	1,005	44,36	0,43	83-89