

Согласованно:

Директор МОБУ СОШ № 2

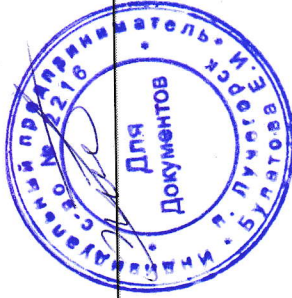
Кальченко Г.В. _____



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Булатова Е.И.



Примерное меню для учащихся 5-11 классов

ОВЗ и инвалиды

Учебный год : 2021-2022г

Сезон: зима-весна

Утверждаю



Булатова Е. И.

9 день

Завтрак

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б гр	Ж гр	У гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Мg	Fe
324/94	Котлета рыбная	70	1,5	4,2	9,8	83,2	0,04		0,3	1,0	17,0	35,7	12,1	0,7
472/94	Картофельное пюре	100	2,5	3,0	18,9	113,1	0,15	-	-	20,7	17,0	15,4	47,1	1,3
627	Чай с сахаром	200	-	-	0,05	5,1	0,01	-	-	0,1	-	-	-	-
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,0	35,7	12,1	0,7
Итого:			5,5	11,4	38,5	274,9								

Обед

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б гр	Ж гр	У гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Мg	Fe
145/94	Суп картофельный с крупой	200	1,1	1,0	17,6	161,8	0,2	-	-	3,8	6,1	-	-	0,27
128	Сосиска отварная	60	7,7	7,8	-	173,3	-	-	-	-	18,2	11,1	12,6	1,01
466/94	Рис припущенный	100	2,5	1,7	25,6	128,4	0,03	8,7	9,6	-	14,7	35,7	8,4	0,73
528/94	Соус	50	0,26	2,1	2,4	29,2	-	-	0,4	-	0,75	0,2	0,02	0,03
627	Чай с сахаром	200	-	-	0,05	5,1	0,01	-	-	0,1	-	-	-	-
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,0	35,7	12,1	0,7
Итого:			13,0	16,8	55,4	571,3								

10 день

Завтрак

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б гр	Ж гр	У гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Мg	Fe
105	Голубцы Любительские в соус	50/50	8,1	16,9	12,9	136,2	0,06	-	0,7	3,3	40,3	16,1	22,3	2,0
463/94	Каша гречневая	100	8,7	6,3	47,1	150,5	0,36	11	7,6	-	55,5	20,2	69,3	5,7
638	Кисель ягодный	200	-	-	7,2	62,7	0,001	-	-	2,5	7,6	8,2	4,4	0,1
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,0	35,7	12,1	0,7
Итого:			18,6	27,4	77,0	422,9								

Обед

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б гр	Ж гр	У гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Мg	Fe
120/94	Суп овощной	200	1,6	3,46	8,66	73,3	0,06	-	-	7,2	17,9	-	-	0,62
322/91	Макароны с ветчиной	100	9,57	8,4	3,9	124,2	0,13	1,1	-	10,5	17,4	19,9	18,2	6,38
627	Чай с сахаром	200	-	-	0,05	5,1	0,01	-	-	0,1	-	-	-	-
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,0	35,7	12,1	0,7
Итого:			12,9	16,1	22,4	276,1								

Утверждаю



Булатова Е. И.

7 день

Завтрак

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б гр	Ж гр	У гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
422/94	Тефтели в соусе	50/50	8,1	16,9	12,9	236,2	0,05	0,1	-	3,3	40,3	16,1	22,3	2,0
469/273	Макаронные изд. отв.	100	3,6	2,5	23,7	131,9	32,1		0,1	-	16,6	32,0	7,3	0,59
588/94	Компот	200	-	-	29,3	119,6	0,01	-	-	5,9	7,7	4,99	4,1	1,07
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,1	35,7	12,1	0,7
Итого:			13,2	23,6	49,4	446,7								

Обед

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б гр	Ж гр	У гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
110/94	Борщ с мясом	200	1,8	6,6	10,8	110,0	0,04	-	-	6,54	40,4	-	-	0,9
310/94	Навага припущенная	1/50	15,0	7,2	1,1	129,5	0,1	-	-	0,1	9,3	-	-	0,3
463/94	Каша пшеничная	150	3,4	0,5	24,9	117,3	3,0	2,7	-	-	2,4	-	4,05	3,9
588/94	Компот	200	-	-	29,3	119,6	0,01	-	-	5,9	7,7	4,99	4,1	1,07
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,0	35,7	12,1	0,7
Итого:			21,7	18,5	75,9	549,9					6			

8 день

Завтрак

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б гр	Ж гр	У гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
128	Сосиска отварная	60	173	7,7	7,8	-	-	-	-	-	18,2	11,1	12,6	1,01
466/94	Рис припущенный	100	2,5	1,7	25,6	128,4	0,03	8,7	9,6	-	14,7	35,7	8,4	0,73
528/94	Соус	50	0,26	2,1	2,4	29,2	-	-	0,4	-	0,75	0,2	0,02	0,03
638	Кисель ягодный	200	-	-	7,2	62,7	0,001	-	-	2,5	7,6	8,2	4,4	0,1
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,0	35,7	12,1	0,7
Итого:			13,3	15,7	52,8	293,8								

Обед

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б гр	Ж гр	У гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
129/94	Рассольник	200	1,7	4,2	10,9	189,3	0,06	-	-	8,4	18,9	-	-	0,72
табл	Огурец солёный	20	-	-	4,7	5,1	-	0,2	1	3,1	-	-	-	-
443/94	Рагу из овощей	150	70	4,3	10,7	143,5	2,5	0,8	1,4	4,3	0,9	-	2,8	1,9
627	Чай с сахаром	200	-	-	0,05	5,1	0,01	-	-	0,1	-	-	-	-
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,1	35,7	12,1	0,7
Итого:			73,1	12,7	36,1	416,5								

Утверждаю



Булатова Е.И.

5 день

Завтрак

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б гр	Ж гр	У гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Мg	Fe
443/94	Плов с курицей	150	15,2	11,8	27,9	308,0	0,08	0,1	2,1	40,4	22,8	33,6	2,88	-
62/97	Салат из св. капусты	30	6,8	11,2	4,7	61,0	-	0,5	1,7	3,4	-	-	-	1,4
588/94	Компот	200	-	-	29,3	19,1	0,01	-	-	5,9	7,7	4,99	4,1	1,07
38	Хлеб	1 кус	2,3	0,2	15,7	73,5	0,06	-	-	-	11,1	53,4	16,5	0,81
Итого:			30,3	29,6	57,8	567,6								

Обед

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б гр	Ж гр	У гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Мg	Fe
145/94	Суп картофельный с крупой	200	1,1	1,0	17,6	161,8	0,2	-	-	3,8	6,1	-	-	0,27
422/94	Тефтели в соусе	50/50	8,1	16,9	12,9	236,2	0,05	0,1	-	3,3	40,3	16,1	22,3	2,0
469/273	Макаронные изд. отв.	100	3,6	2,5	23,7	131,9	32,1	-	0,1	-	16,6	32,0	7,3	0,59
588/94	Компот	200	-	-	29,3	19,1	0,01	-	-	5,9	7,7	4,99	4,1	1,07
38	Хлеб	1 кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,0	35,7	12,1	0,7
	Печенье	20	-	5,1	7,2	21,5								
Итого:			14,3	29,7	98,5	649,1								

6 день

Завтрак

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б гр	Ж гр	У гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Мg	Fe
462/94	Каша пшенная молочная	200	6,2	6,8	31,8	283,1	0,2	-	-	4,2	3,5	3,7	17,0	2,0
табл	Масло сливочное	10	0,01	0,72	0,04	6,62	-	-	-	-	-	-	-	-
38	Хлеб	1 кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,0	35,7	12,1	0,7
627	Чай с сахаром	200	-	-	0,05	5,1	0,01	-	-	0,1	-	-	-	-
	Булочка	30	10	14	17,5	47,5	0,05	-	0,04	0,7	-	-	-	-
Итого:			23,7	32,1	58,6	535,8								

Обед

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б гр	Ж гр	У гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Мg	Fe
138/94	Суп гороховый с мясом	200	6,4	3,5	25,4	161,3	0,12	-	-	3,46	24,4	-	-	1,72
416/94	Котлета мясная	50	7,5	12,6	8,8	159,2	0,06	-	-	-	28,9	10,2	20,9	1,8
463/94	Каша перловая	100	2,5	1,7	25,6	128,4	0,03	8,7	9,6	-	14,7	35,7	8,4	0,73
528/94	Соус	50	0,3	2,1	2,4	29,2	-	-	0,4	-	0,75	0,2	0,02	0,03
627	Чай с сахаром	200	-	-	0,05	5,1	0,01	-	-	0,1	-	-	-	-
38	Хлеб	1 кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,0	35,7	12,1	0,7
Итого:			18,2	24,1	72,0	556,7								

Утверждаю

Булатова Е.И.

3 день

Завтрак

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б гр	Ж гр	У гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Мg	Fe
462/94	Каша овсянная мол с масл	200	9,3	8,7	46,9	353,8	0,2	-	-	4,2	34,8	11,2	1,0	2,0
табл	Сыр	10	3,45	4,35	-	35,3	0,01	0,1	0,1	76,0	47,0	-	-	-
табл	Масло сливочное	10	0,01	0,72	0,04	6,62	-	-	-	-	-	-	-	-
627	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	11,2	0,01	-	-	0,1	5,25	8,25	4,4	0,05
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,0	35,7	12,1	0,7
	Булочка	30	10	14	17,5	47,5								
Итого:			30,4	38,3	99,1	647,9								

Обед

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б гр	Ж гр	У гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Мg	Fe
138/94	Суп гороховый	200	1,7	1,3	10,6	71,0	0,1	-	-	3,7	6,5	-	-	0,32
439/94	Курица отварная	50	1,5	4,2	9,8	83,2	0,04		0,3	1,0	17,0	35,7	12,1	0,7
466/94	Рис припущенный	100	2,4	3,1	9,2	79,0	0,01	-	-	-	4,1	0,2	1,2	0,8
528/94	Соус	50	0,2	2,1	2,4	29,2	-	-	0,4	-	0,75	0,2	0,02	0,03
588/94	Компот	200	-	-	29,3	19,1	0,01	-	-	5,9	7,7	4,99	4,1	1,07
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,0	35,7	12,1	0,7
Итого:			7,3	14,9	41,8	341,0								

4 день

Завтрак

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б гр	Ж гр	У гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Мg	Fe
248/94	Запеканка рисовая с творогом с соусом	100/50	13,0	13,6	37,7	252,2	0,1	0,1	0,7	2,19	29,4	97,8	21,7	1,68
627	Чай с сахаром	200	-	-	0,05	5,1	0,01	-	-	0,1	-	-	-	-
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,0	35,7	12,1	0,7
Итого:			20,5	24,2	56,7	450,8								

Обед

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б гр	Ж гр	У гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Мg	Fe
110/94	Борщ	200	2,1	6,2	6,9	110,2	0,1	-	-	7,9	13,8	-	-	0,94
425/94	Котлета из печени	50	7,5	12,6	8,8	159,2	0,06	-	-	-	28,9	10,2	20,9	1,8
463/94	Каша гречневая	100	8,7	6,3	47,1	150,5	0,36	11	7,6	-	55,5	20,2	69,3	5,7
528/94	Соус	50	0,26	2,1	2,4	29,2	-	-	0,4	-	0,75	0,2	0,02	0,03
588/94	Компот	200	-	-	29,3	19,1	0,01	-	-	5,9	7,7	4,99	4,1	1,07
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,0	35,7	12,1	0,7
	Печенье	20	-	5,1	7,2	21,5								
Итого:			20,0	36,5	82,2	549,2								

Утверждаю



Булатова Е.И.

1 день.

Завтрак

	Наименование блюда	Вых гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б гр	Ж гр	У гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
462/94	Каша манная молочная	200	6,2	6,8	31,8	283,1	0,2	-	-	4,2	33,5	13,7	7,0	2,0
627	Чай с сахаром	200	-	-	0,05	5,1	0,01	-	-	0,1	-	-	-	-
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,1	35,7	12,1	0,7
табл	Сыр	10	3,45	4,35	-	35,3	0,01	0,1	0,1	76,0	47,0	-	-	-
Итого:			11,2	8,5	41,6	397,0								

Обед

	Наименование блюда	Вых гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б гр	Ж гр	У гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
131/94	Суп картоф. с рыбой	200	1,6	1,5	11,6	85,0	0,06	-	-	4,2	9,48	-	-	0,56
443/94	Рагу с курицей	120	9,0	9,3	17,8	190,6	6,5	1,6	3,1	7,2	1,7	-	5,7	6,4
табл	Огурец солёный	20	-	-	4,7	5,1	-	0,2	1	3,1	-	-	-	-
588/94	Компот	200	-	-	29,3	19,1	0,01	-	-	5,9	7,7	4,99	4,1	1,07
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,1	35,7	12,1	0,7
Итого:			12,1	15,0	73,2	373,3								

2 день

Завтрак

	Наименование блюда	Вых гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б гр	Ж гр	У гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
128	Сосиска отварная	50	7,7	7,8	-	173,3	-	-	-	-	18,2	11,1	12,6	1,01
469/273	Макаронные изд. отв.	100	3,6	2,5	23,7	131,9	32,1	-	0,1	-	16,6	32,0	7,3	0,59
528/94	Соус	50	0,2	2,1	2,4	29,2	-	-	0,4	-	0,8	0,2	0,02	0,03
627	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	11,2	0,01	-	-	0,1	5,25	8,25	4,4	0,05
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,0	35,7	12,1	0,7
Итого:			13,5	16,6	51,0	419,1								

Обед

	Наименование блюда	Вых гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б гр	Ж гр	У гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
129/94	Рассольник	200	1,7	4,2	10,9	189,3	0,06	-	-	8,4	18,9	-	-	0,72
табл	Зелёный горошек	20	2,1	4,3	6,1	35,1								
322/91	Макароны с ветчиной	100	9,57	8,4	3,9	124,2	0,13	1,1	-	10,5	17,4	19,9	18,2	6,38
588/94	Компот	200	0,18	0,18	29,3	19,6	0,01	-	-	5,9	7,7	4,99	4,1	1,07
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,0	35,7	12,1	0,7
Итого:			15,0	21,2	60,0	441,7								