

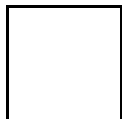
Утверждаю
Директор *С.Н. Воробьева* С.Н. Воробьева
Приказ от 27.08.2022 года № 70 а



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
в школьной столовой МБОУ «Сидоровская СОШ»
для обучающихся с ОВЗ
2022-2023 учебный год

2-й день вторник

№ реце п.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетич еская Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
№93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.75	5.21	18.84	145.2	0.09	0.91	30.6		161.6	138	24.14	0.51
1009	чай	200			15.29	60								
№3	бутерброд с маслом и сыром	50	3.45	0.4	35.65	158								
	Обед													
168	суп рыбный с консервами	230	9.67	5.49	12.77	142.58		7.29			45.3		47.35	1.27
348	овощное рагу с мясом	230	2.72	3.28	10.9	200		14.5	0.07	0.51	13		27	1
948	кисель+ "с" витаминизация	200	0.2	0	3.45	145	0.02	5.6	0.03		3.2	15.8	2	
	хлеб	50	3.45	0.4	35.65	158								
338	яблоко	150	0.66	0.6	14.7	70.3		15			24		13.5	3.3
	Итого		25.9	15.38	147.25	1079.08	0.11	43.3	30.7	0.51	247.1	153.8	114	6.08



3-й день среда

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
442	рожки отварные с маслом	200	7.5	0.9	48.7	330					19		16	1.6
1009	Чай с сахаром	200			15.29	60								
№3	Бутерброд с маслом и сыром	50	5.8	8.3	14.83	157		0.11			139.2		9.45	0.49
	Обед													
№223	суп -лапша с мясом	250	6.74	9.1	22	247					19		16	1.6
№501	рыба по-польски	100	15.15	5.5	0.9	73		1			150		8	50
№3	бутерброд с маслом и сыром	50	5.8	8.3	14.83	157		0.11			139.2		9.45	0.49
№ 1009	чай с сахаром	200			15.29	60								
№405	каша перловая	200	11	6.2	51.3	260					52		129	3.6
	Итого		51.99	38.3	183.14	1344	0	1.22	0	0	518.4	0	187.9	57.78

4-й день среда

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порци й	Пищевая ценность			Энерге тическ ая Ценнос ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
№412	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (рисовая)	210	6.1	10.3	24.1	182		1.3			121.95		21.57	0.28
	Хлеб	50	3.45	0.4	35.65	158								
№1009	Чай с сахаром	200			15.29	60	0.01							
	Обед													
№176	борщ с мясом	250	1.61	10.03	12	234		15			12		20	0.8
№642	плов с мясом	230	16	14	43	360					4.86		21.12	1.11
	Хлеб	50	3.45	0.4	35.65	158								
71	овощи в нарезке(помидоры, огурцы)	100	0.66	0.12	2.28	13.2		10.5			8.4		12	0.54
№102 4	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6		1.3			125.78		14	0.13
	Итого		34.44	37.93	183.87	1265.8	0.01	28.1	0	0	272.99	0	88.69	2.86

5-й день пятница

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
№405	каша рассыпчатая гречневая	200	3.65	2.97	21.82	128.73	0.2				9.48	135.08	90.1	3.02
№42	Сыр порционно.	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.11	39		132	75	5.25	0.15
	Хлеб	50	3.45	0.4	35.65	158								
№932	Компот из сухофруктов	200			24.3	170	0.01	1.08			6.4	3.6		0.18
	Обед													
№212	Рассольник на мясном бульоне	250	6.36	8.9	11.81	158.34		13.72			32.29		24.08	1.38
№411	каша манная со сливочным маслом	200	6.11	10.72	50	146		0.84			15.46		45.84	0.9
№1009	чай с сахаром	200				60								
№338	банан	180	2.26	0.76	28.5	141.76		15			12		63	0.9
	Хлеб	50	3.45	0.4	35.65	158								
	Итого		28.76	28.58	207.73	1175.43	0.22	30.75	39	0	207.63	213.68	228.27	6.53

6-й день понедельник

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порци й	Пищевая ценность			Энергетиче ская ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 405	каша перловая	200	11	6.2	51.3	260					52		129	3.6
	хлеб	50	3.45	0.4	35.65	158								
№338	Фрукты свежие (банан)	180	2.26	0.76	28.5	141.76		15			12		63	0.9
№100	Чай с сахаром	200			15.29	60								
	Обед													
№223	Суп - лапша с мясом	230	6.74	9.1	22	247					19		16	1.6
№442	Рожки отварные с маслом	150	7.5	0.9	48.7	330					19		16	1.6
№658	Котлета	100	12.44	9.24	12.56	183	0.08	0.12	23		35	133.1	25.7	1.2
№587	Томатный соус	30	0.294	2.16	2.46	30.87	0.06	0.36			0.06			0.12
№3	бутерброд с маслом и сыром	50	3.45	0.4	35.65	158								
№932	компот	200			24.3	170	0.01	1.08			6.4	3.6		0.18
	Итого		47.134	29.16	276.41	1738.63	0.15	16.56	23		143.46	136.7	249.7	9.2

7-й день вторник

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
№200	Капуста тушёная	200	6.6	10	20	225		26						
№10	Салат из зеленого горошка	50	1.49	2.6	3.13	41.8	0.55	5.5	0.34		10.73	30	10.4	34
	Хлеб	50	3.45	0.4	35.65	158								
№1024	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6		1.3			125.78		14	0.13
	Обед													
№3	Бутерброд с маслом и сыром													
№176	борщ с мясом	230	1.6	10.2	12	234		15			12		20	0.8
№642	плов с мясом	200	19	13.9	54.9	411.85		1.3			30		31	1.3
1009	Чай с сахаром	200			15.29	60								
	Итого		35.31	39.78	156.87	1231.25	0.55	49.1	0.34	0	178.51	30	75.4	36.23

9-й день четверг

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		порции				Ценность, ккал								
	Завтрак		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№168	Каша "Дружба" вязкая	200	10.87	13.52	48.49	351.75					3.41			
	Хлеб	50	3.45	0.4	35.65	158								
№41	Масло сливочное (порц.)	10		8.2	0.1	75			59		1	2		
№1009	Чай с сахаром	200			15.29	60								
	Обед													
№102	суп гороховый	230	9.83	8.88	16.8	135		9.7			33.37		36.69	1.61
№442	рожки отварные с маслом	200	7.5	0.9	48.7	330					19		16	1.6
№658	Котлета	100	12.44	9.24	12.56	183	0.08	0.12			35	133.1	25.7	1.2
№587	Томатный соус	50	0.294	2.16	2.46	30.87	0.06	0.36			0.06			0.12
	Хлеб	50	3.45	0.4	35.65	158								
№932	Компот	200			24.3	170		1.59			152.22		21.34	0.48
№71	Овощи натуральные свежие -помидоры, огурцы	100	0.66	0.12	2.28	13.2		10.5			8.4		12	0.54
	Итого		48.494	43.82	242.28	1664.82	0.14	22.27	59	0	252.46	135.1	111.73	5.55

10-й день пятница

№ рецеп	Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		порций				Ценность, ккал								
Завтрак			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№405	Каша рассыпчатая (перловая)	200	11	6.2	51.3	260	0.2				52		129	3.6
№288	Куриный окорочок отварной	100	11.73	12.91	0.25	164		11.75			28			0.91
	Хлеб	50	3.45	0.4	35.65	158								
№ 1009	Чай с сахаром	200			15.29	60								
Обед														
№223	Суп-лапша с мясом	250	6.74	9.1	22	247					19		16	1.6
№405	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	3.65	2.97	21.82	128.73	0.004				19.28	154.9	18.99	0.87
№1009	Чай с сахаром	200			15.29	60								
№3	Бутерброд с маслом и сыром	50	5.8	8.3	14.83	157		0.11			139.2		9.45	0.49
Итого			42.37	39.88	176.43	1234.73	0.204	11.86	0	0	257.48	154.9	173.44	7.47

