

УТВЕРЖДАЮ:

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся, включенных в списки ОВЗ СТАРШИЕ, завтрак стоимостью 90 руб. 13 коп.,
обед 126 руб.18 коп.
для муниципальных общеобразовательных школ**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	№ рец.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
ДЕНЬ / НЕДЕЛЯ Г:										
Завтрак										
Суп молочный (250/5)	255	5,52	8,38	18,01	183,00	0,08	0,18	0,80	163,00	120М
Сыр (порциями)	30	6,80	8,84	0,00	108,00	0,005	0,005	0,11	132,00	15М
Фрукты (мандарины)	116	0,46	0,46	11,30	54,59	0,050	0,030	15,00	24,00	338М
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,056	0,188	1,59	152,22	382М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,040	0,010	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	641	19,86	22,38	67,45	568,99	0,23	0,41	17,50	478,82	
Обед										
Закуска из овощей по сезону (ог	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,010	0,100	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем с	257	1,95	5,93	11,09	114,05	0,040	0,040	8,54	39,78	82М
Биточки мясные (говядина) (50/	100	11,67	30,38	12,02	370,89	0,290	0,080	3,50	9,41	268М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,32	46,37	292,50	0,210	0,110	0,00	14,82	171/302М
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,010	0,010	0,90	14,18	342М
Мармелад (1 шт)	30									
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК

день 1 / неделя 2:										
Завтрак										
Каша вязкая молочная из риса и пшена с м/сл и сахаром (250/10/5)	265	7,00	4,59	50,65	272,33	0,10	0,09	0,12	125,03	175M
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209M
Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14M
Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	0,000	0,060	0,140	176,00	15M
Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377M
Батон домашний	50	3,75	1,44	25,70	131,00	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	617	21,88	28,91	92,03	717,33	0,17	0,20	3,09	347,23	
Обед										
Закуска из овощей по сезону (помидор соленый)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем сметаной и зеленью (250/5/2)	257	2,10	6,93	11,24	124,35	0,04	0,04	8,54	39,78	82M
Фрикадельки (из кур или бройлеров-цыплят), с соусом (60/40)	100	12,44	18,56	7,33	247,22	0,03	0,09	0,80	39,60	297M
Каша рассыпчатая, пшеничная с м/сл (180/4,6)	185	7,62	9,03	47,27	298,50	0,12	0,05	0,00	24,05	171/302M
Компот из яблок и вишни	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342M
Пряники	50									
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	912	27,11	36,12	126,26	947,45	0,28	0,30	10,34	135,81	
Всего за Понедельник	1529	48,99	65,03	218,29	1664,78	0,45	0,50	13,43	483,04	

День 3/неделя 2: Среда										
<i>Завтрак</i>										
Закуска из овощей по сезону (помидор соленый)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (60/40)	100	10,04	11,33	11,88	190,00	0,07	0,07	0,59	39,80	295M
Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным (180/7)	187	10,38	12,40	47,28	338,70	0,21	0,11	0,00	14,82	171/302M
Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	609	24,22	24,97	97,02	707,50	0,33	0,29	0,72	79,32	
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону (икра кабачковая консервированная)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2,69	2,84	17,45	118,25	0,09	0,05	6,60	94,60	103M
Мясо тушеное (свинина) (45/55)	100	10,58	28,17	2,56	305,00	0,25	0,08	0,16	17,18	256M
Каша рассыпчатая, ячневая с м/сл (180/2)	182	5,78	6,01	37,22	232,20	0,09	0,03	0,00	39,20	171/302M
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349M
Мармелад (1 шт)	30									
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	882	24,44	38,55	121,77	951,03	0,51	0,28	7,76	183,36	

День 5 /неделя 2: Пятница										
<i>Завтрак</i>										
Закуска из овощей по сезону (икра кабачковая консервированная)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Курица тушеная с морковью	100	12,69	5,10	3,90	113,76	0,03	0,04	1,10	20,70	54- 25М*/ТТ К
Каша рассыпчатая, пшенная с маслом сливочным 180/6	186	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	16,64	171/302М
Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	601	23,03	12,07	79,44	520,06	0,08	0,32	1,25	62,04	
<i>Обед</i>										
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	0,01	11,88	31,30	47М
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0,18	0,06	4,66	34,14	102М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами (40/60)	100	9,76	4,96	4,28	118,13	0,05	0,05	3,36	35,16	229М
Пюре картофельное 180	180	4,52	8,20	24,01	184,76	0,14	0,11	18,64	38,69	312М
Фрукты (яблоки)	172	0,69	0,69	16,86	80,84					338М
Компот из яблок и вишни	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342М
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за Обед	1022	26,51	23,96	130,22	874,98	0,46	0,25	39,44	167,57	
Всего за Пятницу	1623	49,54	36,03	209,66	1395,04	0,54	0,57	40,69	229,61	