

Утверждаю:

Директор школы: _____

/Г.Р.Гумарова /

« ____ » _____ 2022 г

Десятидневное МЕНЮ
организации питания обучающихся
МОБУ Кабановской ООШ
4,6,7,9 класс ОВЗ

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы	Энерге- тическ ая ценнос- ть, ккал	Са	Mg	Р	Fe	В1	С	А	Е
1 ДЕНЬ Завтрак														
2294	каша молочная пшениная	200	6,24	6,3	19,7	185,64	192,37	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72	0,90
2653	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01	0,02
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	132,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
368	Яблоки свежие	100	0.8	0,8	19,6	94	20	0	151,6	4,4	0,06	0	0	0,50
ГОСТ 24901- 2014	Печенье «Сердечки»	50	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0,003	1,05	27	8,7	6	0,5
	Итого	650	16,56	14,81	128,71	802,94	358,91	71,55	482,73	8,11	27,34	2,39	36,73	1,47

Второй завтрак														
108	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	132,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
41	сыр	5	0	4,1	0,05	37,5	0,5	0	1	0	0	0	29,5	0,2
685	Кофе с молоком	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0	0,01
	Итого	255	0,65	5,05	39,96	226,85	13,13	17,53	42,58	1,2	0,08	0	29,5	0,21
2 ДЕНЬ Завтрак														
82 106	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.05	2.22	12.55	87.20	23.60	19.04	46.18	0.80	0.07	4.86	-	0,10
437	Гуляш из говядины	90	11	11,7	7,8	180	10	13	101	1,6	0,05	0,1	0,01	0,33
437	Гороховое пюре с маслом	150	3,19	6,06	23,29	160,4	27,8	39,9	88,05	1	0,13	5,38	0,04	0,31
ГОСТ 24 901— 2014	Печенье домашнее	40	3,40	4,52	27,88	165,80	16,40	6,00	34,80	0,40	0,04	-	26,00	0,5
377	Чай с лимоном	200	0,2	0,5	15,01	56,85	32,2	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01	0,5
368	Бананы	100	0,8	0,8	19,6	94	20	0	15,6	4,4	0,06	20	0	0,50
108	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	132,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0

70	Огурцы свежие	50	0,8	0,1	0,28	2,3	3,5	5,3	3,3	2	0	11	1,1	0
	Итого	990	21,17	26,26	131,31	876,98	143,37	109,9	420,53	11,56	0,47	31,75	27,16	2,24
Второй завтрак														
463	Йогурт	200	8,4	3,6	9,6	104	24	7,6	12	1,2	4	1,4	22	0
	Итого	200	8,4	3,6	9,6	104	24	7,6	12	1,2	4	1,4	22	0
3 день Завтрак														
3190	Салат их свежей капусты	50	1	4	5,9	63	10,35	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0	2,7
374	Рыба запеченная с овощами	90	13,07	4,37	2,57	102	40,1	26	189,7	0,99	0,08	0,17	36	0,50
520	Пюре картофельное	200	6,12	9,6	40,9	274,5	73,96	55,5	173,2	2,02	0,28	36,34	51	0,21
2343	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01	0
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	179,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,34	41,6	0,8	0,08	0	0	0
41	Масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5	0,5	0	1	0	0	0	29,5	0,3
42	Сыр (порциями)	10	4,64	5,90	0	72,8	176	7	100	0,2	0	0,14	52	0,02
	Итого	665	29,59	29,03	109,48	956,05	341,49	153,13	569,74	5,91	0,59	52,91	168,51	3,52

Второй завтрак														
685	Чай с сахаром	200	0,4	2,28	30,0	116	16	6,0	8,0	0,8	0,02	6,34	0,02	0
207	Пряник	30	1,13	1,39	19,2	91	0	0	0	0	0	0	0	0,1
42	Сыр (порциями)	15	4,64	5,90	0	72,8	176	7	100	0,2	0	0,14	52	0,01
	Итого	245	6,17	9,57	49,2	279,8	192	13	108	1	0,02	6,48	52,02	0,11
4 ДЕНЬ Завтрак														
2854	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	588	0	2,7
265	Плов из говядины	120	14,14	11,7	13,97	321,21	22,61	36,88	205,26	2,33	0,15	0,67	0,55	0,28
108	Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0	0
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08	0,01
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0
42	Сыр (порциями)	15	4,64	5,90	0	72,8	176	7	100	0,2	0	0,14	52	0,01
368a	Груша	100	47	0,4	0,3	10,3	1,9	3	2	13	1,3	5,6	0,2	0,50
	Итого	595	71,34	26,56	68,67	812,31	274,81	102,56	485,04	18,52	1,66	594,41	52,83	3,5

Второй завтрак														
685	Чай с сахаром	200	0,4	2,28	30,0	116	16	6,0	8,0	0,8	0,02	6,34	0,02	0
108	Булочка	100	0,45	0,45	24,9	132,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	1,50
41	Масло сливочное	20	0	16,3	0,2	150	2	0	4	0	0	0	118	2,5
42	Сыр (порциями)	6	4,64	5,90	0	72,8	176	7	100	0,2	0	0,14	52	0,01
	Итого	326	11,92	25,94	57,05	501,02	48,04	39,53	176.78	3,04	0,13	6.34	0,02	4,01

5 ДЕНЬ Завтрак														
ГОСТ319 87-2012	Салат белокочанной капусты с яблоком	60	1,73	3,71	4,82	59,58	11,2	11,72	3,47	0,4	0,06	5,58	0	2,7
105	Фрикадельки в томатном соусе	90	10,51	11,78	13,75	202,5	34,02	25,85	191,38	1,07	0,07	0,97	47,91	0,40
520	Пюре картофельное	200	6,12	9,6	40,9	274,5	73,96	55,5	173,5	2,02	0,28	36,34	51	0,35
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0
108	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	132,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0	72,8	176	7	100	0,2	0	0,14	52	0,01
157	Мандарины	100	0,2	0,8	7,5	38	0,1	0,8	3,9	3,5	0,7	3,8	0	0,50

	Итого	770	7	32	16,73	999,38	153,1	138,1	460,93	6,54	0,65	44,29	150,91	3,96
Второй завтрак														
685	Чай с сахаром	200	0,4	2,28	30,0	116	16	6,0	8,0	0,8	0,02	6,34	0,02	0
103	Печенье «Юбилейное»	25	2,12	4,1	17,8	108	2,9	5	11	12	5,3	-	1,2	0,5
	Итого	225	2,52	6.38	47,8	224	18,9	11	19	12,8	5.32	6,34	1.22	0,5
6 ДЕНЬ														
Завтрак														
2310	Салат из моркови	60	0,7	4	6,6	64	20	21	62	0,7	0,1	0,7	0	2,7
334	Макароны запеченные с сыром	120	6,83	3,57	41,82	226,42	161,03	18,33	148,95	1,13	0,09	0,23	4,52	0,95
685	Чай с сахаром	200	0,4	2,28	30,0	116	16	6,0	8,0	0,8	0,02	6,34	0,02	0
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	132,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	5	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	2,5
368	Бананы	100	0,8	0,8	19,6	94	20	0	151,6	4,4	0,06	20	0	0,50
	Итого	585	12,48	19,9	139.72	837,42	242.55	79,36	457,63	8,83	0,43	27.27	63,54	6,65

Второй завтрак														
685	Чай с сахаром	200	0,4	2,28	30,0	116	16	6,0	8,0	0,8	0,02	6,34	0,02	0
207	Пряник	30	1,13	1,39	19,2	91	0	0	0	0	0	0	0	0,5
	Итого	230	1,53	3.67	49,2	207	16	6.0	8.0	0,8	0.02	6.34	0,02	0,5

7 ДЕНЬ

Завтрак

608	Котлеты	90	9,41	22,55	7,32	269,6	89,56	12,9	13,49	1,54	0,04 8	0,17	36,52	0,60
2864	Суп картофельный на костном бульоне	200	6,6	2	6	67,2	13,8	5,2	8,6	0.92	3,8	11,6	32	0,10
508	Гречка отварная	200	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	31,5	0,5
648	Кисель«С»витами низация»	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	1,09
108	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	132,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0
368	Яблоки свежие	100	0,8	0,8	19,6	94	20	0	151,6	4,4	0,06	20	0	0,50
	Итого	880	23,54	32,88	123,34	934,33	175,84	96.12	378,36	10.79	4.298	63.27	100.02	2,34

Второй завтрак

685	Чай с сахаром	200	0,4	2,28	30,0	116	16	6,0	8,0	0,8	0,02	6,34	0,02	0
108	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	132,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0.08	0	0	0
412	Сыр	15	4,64	5,90	0	72,8	176	7	100	0,2	0	0,14	52	0,1
	Итого	265	5,49	8.63	54,9	321.3	205,02	30.53	149.58	1,8	0,1	6,48	52,02	0,1

9 ДЕНЬ
Завтрак

ГОСТ 31987-2012	Салат белокочанной капусты с яблоком	60	1,73	3,71	4,82	59,58	11,2	11,72	3,47	0,4	0,06	5,58	0	2,7
436	Жаркое по домашнему с мясом говядины	200	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345	1,55
692	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08	0,03
108	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	132,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0.08	0	0	0
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0
41	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	2,5
368 а	Груша	100	0,68	0,68	16,66	79,9	17	0	128,86	3,74	0,05 1	17	0	0,50
	Итого	845	21.83	37.8	88.23	860.41	201.92	72.25	524.91	8.88	0.39	22.83	404.08	7,28

Второй завтрак

685	Чай с сахаром	200	0,4	2,28	30,0	116	16	6,0	8,0	0,8	0,02	6,34	0,02	0
103	Печенье «Юбилейное»	35	2,12	4,1	17,8	108	2,9	5	11	12	5,3	-	1,2	0,1
	Итого	235	2,14	4,6	32,81	164,85	8,9	5	11	12,6	5,3	0	1,2	0,1

10 ДЕНЬ

Завтрак

2718	Салат из свеклы	60	0,58	2,49	4,4	43,04	14,4	7,35	9,12	0,36	0,02	6	0	2,7
608	Котлеты	90	9,41	22,55	7,32	269,6	89,56	12,9	13,49	1,54	0,048	0,17	36,52	0,40
759/3	Соус красный основной	50	0,23	0,67	1,83	14,2	2,12	1,6	3,95	0,06	0,01	0,48	0	0,11
332	Макаронные изделия отварные	200	11,04	9,04	52,9	336,9	9,72	42,24	74,34	2,22	0,12	0	42	0,95
685	Чай с сахаром»С» вит	200	0,4	2,28	30,0	116	16	6,0	8,0	0,8	0,02	6,34	0,02	0
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	132,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
368	Мандарины	100	0,8	0,8	19,6	94	20	0	151,6	4,4	0,06	20	0	0,50
ГОСТ 24901- 2014	Печенье «Сердечки»	100	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0,003	1,05	27	8,7	6	0,5
	ИТОГО	890	27,87	39,54	152,48	1118,66	105,96	107,22	459,29	11,08	0,42	32,82	42,02	4,71

Второй завтрак

692	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08	0,03
108	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	132,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
412	Сыр	10	4,64	5,90	0	72,8	176	7	100	0,2	0	0,14	52	0,1
	Итого	260	6,49	8,35	47,3	321,3	223,02	31,53	186,58	1	0,1	0,14	52,08	0,13