

УТВЕРЖДАЮ

АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

Руководитель



Аминева О Ю

Директор МОБУ СОШ

СОГЛАСОВАНО



**ПРИМЕРНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В ВОЗРАСТЕ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенний-зимний**

Категория: **ОВЗ 5-11 кл**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
П00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116	
П00258	Яблоко шт	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2			
П00157	Какао с молоком(2вар)	200	3,9	4,8	12,5	88	20	0,03	0,52			110,37	26,97		0,88			
П00172	Макаронные издел.отвар.с сыром(2вар)	210	12,09	13,75	41,36	354	57 272,73	0,08		0,17	86,5455	11,8491	9,3062	61,8545	0,9418	1,2727	0,1273	
	Всего в Завтрак	550	19,63	19,35	83,18	583	57 292,73	0,18	10,6	0,17	98,5655	46,2191	72,0722	99,8145	4,4218	1,2727	0,1389	
	Обед																	
П00250	Хлеб ржаной(пшеничный)	30	2,4	1,05	12,75	66						10,5	14,1		1,17			
П00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116	
П00253	Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,1		8,7	34	61 800	0,15	14	0,86		125	7					
П00277	Биточки из мяса ц/б(ф) с соусом	60/40	13,4	12,5	21,5	212			0,31		14,1673	2,9216	1,3746	2,1054	0,0606	0,0001		0,0011
П00295	каша гречневая вязкая	180	1,2	4,1	15,9	128	51 470	0,19		0,15	164,25	14,4451	87,5148	131,708	2,9686	1,1251	2,52	10,1251
П00100	Борщ со свежей капуст.и картоф(1в)	250	5,1	8,65	31,54	245		0,04	18,64		2 446,47	27,8269	20,1635	341,182	0,9135			
	Всего в Обед	800	25,44	26,7	109,91	782	113 270	0,42	33,03	1,01	58,9085	88,6936	56,9489	511,957	5,5127	1,1252	2,5316	10,1262
	Всего в день		45,07	46,05	193,09	1 365	170 562,73	0,59	43,63	1,18	57,4739	34,9127	229,021	21,7715	9,9345	2,3979	2,6705	10,1262

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У	ККАл	А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
Завтрак	40	3,24	0,4	19,52	97	0,04	0,08	0,01	0,02	34,02	8	26,796	36,96	0,4	0,0116		
	200	0,1	0,03	9,98	40	0,01	0,12	0,01	85,1775	0,3	1,02	1,91	0,03				
	60	8,1	6,4	12,8	180	20	0,02	0,12	86,25	11,6175	103,357	0,2325					
	250	6,22	11,62	35,14	257	50 310,81	0,12	1,69	239,890	162,512	39,3049	179,719	0,7318				
Каша молочная "Архыз" (Звар)	250	6,22	11,62	35,14	257	50 310,81	0,12	1,69	239,890	162,512	39,3049	179,719	0,7318				
Всего в Завтрак																	
550	17,66	18,45	77,44	574	50 330,81	0,18	1,9		59,0878	57,0622	78,7384	321,947	1,3943		0,0116		
Обед	30	2,4	1,05	12,75	66					10,5	14,1		1,17				
	40	3,24	0,4	19,52	97	0,04	0,08	0,01	0,02	34,02	8	26,796	36,96	0,4	0,0116		
	200	0,5	0,1	24,1	123	0,01	0,05	0,01	0,02	923,472	134	26	7	18			
	180	0,9	3,68	19,8	195	34 560	0,2	12,48	0,2	65,9	14,025	7,575	31,275	0,45			
250	2,55	5,55	12,73	140	12,5	0,02	0,6	186,482	21,5893	19,7103	128,600	1,3456					
Грляш из птицы (Звариянт)	100	16,16	14,44	20,22	264	33,33	0,07	1,2									
Всего в Обед																	
800	25,75	25,23	109,12	885	34 605,83	0,34	14,86			43,8746	72,8584	09,5014	14,8356	5,8056	0,0011	0,0116	0,01
Всего в День																	
		43,4	43,68	186,55	1 459	84 936,64	0,52	16,76		07,9623	79,9205	88,2397	36,7825	7,1998	0,0011	0,0232	0,01

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			У	Ж	Б		А	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак	40	3,24	0,4	19,52	97	0,04	0,08	0,08	0,86	34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116	
Л700253	Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,1	8,7	34	61 800	0,15	14	0,86		22	5,8	4	18	0,42			
Л700005	Печенье	20	7,4	12	40,2	340	0,01	0,09	0,09		498,520	13,8579	21,2529	69,0304	0,8907			
ЛК00402	Суп картофельный с макаронными изделиями	290	6,32	5,39	5,28	150	10,36	0,09	6,84		4	13,8579	21,2529	69,0304	0,8907			
	Обед	550	17,06	17,79	73,7	621	61 810,36	0,29	20,92	0,86	54,5404	52,6579	59,0489	23,9904	1,7107		0,0116	
Л700250	Хлеб ржаной(пшеничный)	30	2,4	1,05	12,75	66						10,5	14,1		1,17			
Л700249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73	0,03	0,06	0,03	25,515	278	6	20,097	27,72	0,3	0,0087		
Л700258	Яблоко шт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0,03		9,11	16	9	11	2,2			
ЛК00013	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	190	16,25	17,2	31,35	352	0,12	9,11	0,12		74,214			1,5675				
Л700306	Напиток яблочно-лимонный(1в)	200	0,24	0,18	6,2	94	0,01	34,06	0,01		535,2	9,548	5,8203	1,0153	0,001	0,0002	0,0047	
ЛК00068	Суп картофельный с круп. рисовой(1в)	250	8,63	10,25	29,25	240	0,13	7,5	0,13		34,16	30,15	99,82	1,31	5	0,01	0,04	
	Всего в Обед	800	30,34	29,38	103,99	869	225	60,73	0,32	989,165	150,422	77,9319	44,3603	7,5628	5,001	0,0189	0,0447	
	Всего в день		47,4	47,16	177,69	1 490	62 035,36	81,65	0,61	0,86	43,7054	03,0799	36,9808	68,3507	9,2735	5,001	0,0305	0,0447

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	КАЛ	А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19
	Завтрак															
0249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	4,05	0,5	24,4	121	0,05	0,1	42,525	10	33,495	46,2	0,5	0,03	1,91	0,0145
0237	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40	0,01									
0006	Картофельное пюре	200	1	4,09	22	216	0,22	13,86	1 026,08	47,4934	38,1334	1,6				
00277	Биточки из мяса ц/б(ф) с соусом	60/40	13,4	12,5	21,5	212		0,31	14,1673	2,9216	1,3746	2,1054	0,0606	0,0001		0,0011
Всего в Завтрак		550	18,55	17,12	77,88	589	38 400	0,27	14,28	82,7723	60,715	74,023	50,2154	2,1906	0,0001	0,0145
	Обед															
0250	Хлеб ржаной(пшеничный)	30	2,4	1,05	12,75	66										
0249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73	0,03	0,06	25,515	6	20,097	27,72	0,3			0,0087
0266	Компот из смеси с/ф с/с Заар	200	0,5	0,1	24,1	123	0,01	0,5	314,054	26	40,0546	151,054	0,6456	1		
00775	Рыба с овощами и сыром(минтай)	100	12,33	8,9	10,11	228	10 066,67	2,36	134	30	48,294	22,806	0,6156			
0019	Ци "Новгородские"(1в)	260	4,68	9,36	17,42	202	31,2	0,03	340,6	41,6	20,02	49,764	0,754			
0281	Рис отварной рассыпчатый	180	6,69	10	46,32	252	20	0,02	48,294	2,898	22,806	72,72	0,6156			
Всего в Обед		800	29,03	29,71	125,34	943	10 117,87	0,16	15,92	62,4636	116,998	24,0776	19,2586	4,4852		0,0087
Всего в день			47,58	46,83	203,22	1 533	48 517,87	0,43	30,2	45,2359	177,713	98,1005	369,474	6,6758	0,0001	0,0232
																0,0011

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
		Б	Ж	У	А (ретинол)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
Завтрак																	
Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	4,05	0,5	24,4	121	0,05	0,1		42,525	10	33,495	46,2	0,5	0,01	1,6	0,18	
Чай с сахаром(2вар)	200	0,1	0,02	9,9	35				0,13	47,4934	38,1334	1,6	14,22	0,01			
Картофельное пюре	200	1	4,09	22	216	0,22	13,86		1 026,08								
Тефтели из говядины с томатным соусом(п/ф)	100	12,1	12,5	19,8	234	0,1	1,18		15,5	3,2							
Обед																	
Хлеб ржаной(пшеничный)	30	2,4	1,05	12,75	66				10,5	14,1			1,17				
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97	0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4				
Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,1	8,7	34	61 800	0,15	14	0,86	76,5	125	7	54,675	0,8325	1,125	0,1125		
Макаронные изделия отварные(1вар)	180	4,6	7,88	38,08	246	0,07	4,38		29,2188	35,9375	30	40,0546	0,6456	2,0781			
Суп картофельный с бобовыми и грибами	250	6,02	12,19	29,22	183	0,2	2,36		314,054								
Рыба с овощами и сыром(минтай)	100	12,33	8,9	10,11	228	0,07											
Всего в Обед	800	28,69	30,41	118,38	854	122 491,67	0,53	20,81	1,01 24,5746	13,1925	52,1141	42,6896	5,1262	1,125	0,1241		
Всего в день		45,94	47,52	194,48	1 460	160 911,67	0,9	35,95	1,01 08,6796	74,0159	05,3424	03,1096	7,4162	1,125	0,1386		

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0019	Запеканка из творога со сгущенкой	60	9,23	5,79	14,4	121	22,5	0,02	0,12	85,1775	86,25	11,6175	103,357	0,2325
0237	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40	0,01	0,01	0,01	0,3	1,02	1,91	0,03	0,03
0261	Каша молочная Артек жидкая с/с 2ВАР	250	8,29	8,66	42,07	348	48 780,49	0,2	1,59	292,256	167,5	46,3415	246,219	2,4512
0232	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	0,13	4,67	6	68	0,04	0,08	0,08	34,02	8	26,796	36,96	0,4
Всего в Завтрак														
		550	17,75	19,15	72,45	576	48 802,99	0,26	1,8	11,4536	262,05	85,775	388,447	3,1137
Обед														
0250	Хлеб ржаной(пшеничный)	40	3,2	1,4	17	88					14	18,8		1,56
0249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97	0,04	0,08	0,08	34,02	8	26,796	36,96	0,4
0258	Яблоко шт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0,03	278	16	9	11	2,2
0266	Компот из смеси с/ф с 2вар	200	0,5	0,1	24,1	123	0,01	0,5	0,01	134	26	7	18	1
0010	Рассолыник ленинградский (с перловой крупой)	250	8,4	14,1	23,1	195	0,08	6,7	0,08	2 422,63	15,05	22,5		0,84
00254	Плов из птицы(грудка)2ВАР	180	10,8	13,32	30,6	318	21 600	0,11	4,26	255,492	20,133	44,64	177,939	1,467
Всего в Обед		810	26,54	29,72	124,12	865	21 600	0,27	21,54	124,142	99,183	128,736	243,899	7,467
Всего в День														
			44,29	48,87	196,57	1 441	70 402,99	0,53	23,33	35,5956	361,233	214,511	632,346	10,5807

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		А	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
2																	
Завтрак																	
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97	0,08	0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4	0,03	2,1159	0,63
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40	0,01	0,2	4,45									
Суп картофельный с бобовыми и грибами и	280	12,98	15,02	30,67	319												
Печенье	30	1,2	2,4	15,4	216		0,02			33	8,7	6	27	0,63			
Всего в Завтрак																	
	550	17,52	17,85	75,57	672	4,54	0,26	67,02	46,75	70,4069	65,87	3,1759	0,01				
Обед																	
Хлеб ржаной(пшеничный)	30	2,4	1,05	12,75	66					10,5	14,1		1,17				
Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73	0,03	0,06	25,515	6	20,097	27,72	0,3					0,004
Салат из белокочанной капусты	100	1,25	2	7,75	89	0,02	21,65	47,0625	58,825	20,525	552,2	0,75					
Сметана(прокип)	5	0,14	1	0,16	10		0,02	5,45	0,4								
Суп крестьянский с пшеном	250	9,1	11,9	26,4	169	0,06	19,25	41,1828	20,1058	38,2404	0,6635	0,01					
Паста томатная с курицей(1в)	190	11,88	10,93	32,78	359	0,06	0,55	141,524	18,1235	160,909	0,6517	0,0861					0,006
Напиток яблочно-лимонный(1в)	200	0,24	0,18	6,2	94	0,01	34,06	150,45	9,548	4,5849	5,8203	1,0153	0,001				0,009
Всего в Обед																	
	805	27,44	27,36	100,68	859	0,18	75,59	0,02	94,6428	71,8805	97,9362	87,8904	4,5605	0,0871	0,009		
Всего в день																	
		44,96	45,2	176,25	1 532	0,45	80,13	0,02	61,6628	18,6305	68,3431	53,7604	7,7364	0,0871	0,021		

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		Б	Ж	У		А	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Завтрак		Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97	0,04	0,08	34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,016																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										</