

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Елимбет
им.Героя Советского Союза Хасанова С.
Абдуллина И



Основное(организованное)меню
для детей с 7 до 11 лет на осенне-зимний сезон
МБОУ СОШ с.Елимбетово
им.Героя Советского Союза Хасанова С.Х.

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
186	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,92	0,02	6,20	0,00	46,59	273,10	2,82	0,12	2,82	0	1,21
135	Биточки рубленые из птицы с соусом	90	12,22	8,75	11,84	0,00	7,08	183,60	4,36	0,05	4,36	0	1,11
303	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,08	0,00	0,02	0,00	8,86	33,45	0	0	0	0	8,48
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
	Итого за 'Завтрак'		22,49	8,77	18,29	0,24	78,08	563,72	7,23	0,2	7,17	0	11,01

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
183	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	0,02	5,52	0,00	45,02	252,73	2,59	0,1	2,59	0	0,99
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	10,48	10,19	10,07	0,03	2,19	141,13	4,01	0,06	0	0	0,21
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	0	0	0	0	9,7
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
-	Йогурт 2,5% жирности	100	2,93	0,00	2,50	0,00	11,29	77,12	0	0	0	0	11,29
	Итого за 'Завтрак'		24,41	10,21	18,36	0,29	83,87	583,20	6,66	0,2	2,59	0	22,39

3 день													
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
99	Котлеты куриные с соусом	100	8,85	7,22	9,12	0,00	12,50	167,37	2,08	2,17	2,08	0	1,61
227	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	160	5,65	0,02	3,76	0,00	36,43	201,67	2,43	0,11	2,43	0	1,02
	Сыр порционный	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	2,3	0	2,3	0	0
-	Сок яблочный	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	0	0	0	0	19,8
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
	Итого за 'Завтрак'		21,73	11,18	17,32	0,24	85,07	581,67	6,86	2,3	6,8	0	22,64

4 день													
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
19	Салат из моркови с яблоками	60	0,54	0,00	2,24	0,00	6,52	45,81	0,01	0	0,01	0	5,22
	Пюре из бобовых с маслом, сб. 2021	170	16,70	0,04	8,27	0,00	45,82	308,26	4,5	0,2	4,5	0	2,6
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0	0	0	0	9,1
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	0,1	0	0	0	9
	Масло сливочное	8	0,04	0,04	6,60	0,00	0,06	59,80	4,29	0,2	4,29	0	0,06
	Итого за 'Завтрак'		20,04	0,08	17,77	0,66	88,69	571,22	8,96	0,4	8,8	0	26,2

5 день													
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
191	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,61	2,71	7,74	0,00	39,27	248,08	4,95	0,14	4,95	0	9,65
317	Напиток "Валетек" витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	0	0	0	0	15,83
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	2,3	0	2,3	0	0
	Масло сливочное порционное	8	0,04	0,04	6,60	0,00	0,06	59,80	4,29	0,2	4,29	0	0,06
-	Йогурт 2,5% жирности	100	2,93	0,00	2,50	0,00	11,29	77,12	0	0	0	0	11,29
	Итого за 'Завтрак'		14,81	6,69	21,07	0,24	82,00	571,33	11,6	0,3	11,5	0	37,05

6 день													
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
228	Макароны, запеченные с сыром №228, сб.2021	200	9,46	4,25	14,46	0,00	33,44	301,27	2,9	0,14	2,9	0	0,91
306	Какао с молоком	200	3,27	2,90	3,13	0,00	14,35	95,08	2,22	0	2,22	0	13,4
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
	Масло сливочное порционное	8	0,04	0,04	6,60	0,00	0,06	59,80	4,29	0,2	4,29	0	0,06
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	0,1	0	0	0	9
	Итого за 'Завтрак'		15,45	7,19	24,84	0,64	74,99	578,40	9,56	0,3	9,4	0	23,59

7 день													
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
108	Тефтели из говядины	90	7,96	6,43	12,54	2,86	11,79	190,15	1,28	0,05	1,28	0	3,48
185	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,47	0,02	4,01	0,00	40,49	211,50	2,29	0,1	2,29	0	38,1
317	Напиток "Валетек" витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	0	0	0	0	15,83
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
-	Йогурт 2,5% жирности	100	2,93	0,00	2,50	0,00	11,29	77,12	0	0	0	0	11,29
	Итого за 'Завтрак'		19,64	6,45	19,28	3,10	94,95	612,50	3,63	0,2	3,57	0	68,92
8 день													
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
138	Плов из курицы	160	14,59	12,58	18,56	0,00	32,14	333,50	4,97	7,65	4,97	0	1,68
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0	0	0	0	9,1
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
	Масло сливочное порционное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	5,36	0,25	5,36	0	0,08
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	0,1	0	0	0	9
	Итого за 'Завтрак'		17,40	12,63	27,47	0,66	68,49	565,60	10,5	7,9	10,3	0	20,07

9 день													
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
107	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	8,92	8,62	8,01	0,00	7,42	137,10	2,83	0,11	2,83	0	1,27
183	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,17	0,02	5,89	0,00	48,02	269,58	2,76	0,11	2,76	0	1,05
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	0	0	0	0	9,31
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
	Сыр порционный	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	1,53	0	1,53	0	0
	Итого за 'Завтрак'		23,25	11,27	16,85	0,24	80,51	553,77	7,19	0,2	7,13	0	11,85
10 день													
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
146	Картофельное пюре	180	4,66	0,81	7,71	0,00	26,01	168,65	3,99	0,16	3,99	0	3,05
99	Котлеты куриные с соусом	90	7,96	6,50	8,21	0,00	11,25	150,63	1,87	1,95	1,87	0	1,45
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0	0	0	0	9,1
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
-	Апельсин	100	0,90	0,00	0,20	0,20	10,30	44,48	0	0	0	0	8,1
	Итого за 'Завтрак'		15,88	7,31	16,38	0,46	72,24	472,44	5,92	2,1	5,86	0	21,9

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Елимбетово
им.Героя Советского Союза Хасанова С.Х.
Абдуллина Г.А.



Основное(организованное)меню
для детей из ММС старше 12 лет на осенне-зимний сезон
МБОУ СОШ с.Елимбетово
им.Героя Советского Союза Хасанова С.Х.

1 день

№		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
186	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,80	0,03	6,89	0,00	51,77	303,45	3,13	0,14	3,13	0	1,34
135	Биточки рубленые из птицы	100	13,57	9,72	13,15	0,00	7,87	204,00	4,84	0,06	4,84	0	1,24
303	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,08	0,00	0,02	0,00	8,86	33,45	0	0	0	0	8,48
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
	Итого за 'Завтрак'		26,25	9,75	20,46	0,40	94,40	663,50	8,07	0,2	7,97	0	11,4

2 день

183	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,47	0,03	7,37	0,00	60,02	336,97	3,45	0,14	3,45	0	1,31
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,64	11,32	11,19	0,03	2,44	156,81	4,46	0,07	0	0	0,23
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	0	0	0	0	9,7
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
-	Йогурт 2,5% жирности	100	2,93	0,00	2,50	0,00	11,29	77,12	0	0	0	0	11,29
	Итого за 'Завтрак'		28,44	11,35	21,32	0,30	99,12	683,13	7,97	0,2	3,45	0	22,75

3 день

№		Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
99	Котлеты, биточки, шницели	100	8,85	7,22	9,12	0,00	12,50	167,37	2,08	2,17	2,08	0	1,61
227	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	200	7,07	0,03	4,70	0,00	45,53	252,08	3,03	0,14	3,03	0	1,28
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	2,3	0	2,3	0	0
-	Сок яблочный	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	0	0	0	0	19,8
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
	Итого за 'Завтрак'		24,66	11,19	18,42	0,40	104,53	681,13	7,5	2,3	7,4	0	23,04

4 день

19	Салат из моркови с яблоками	100	0,91	0,00	3,74	0,00	10,87	76,34	0,02	0	0,02	0	8,71
	Пюре из бобовых с маслом, сб. 2021	200	19,65	0,05	9,72	0,00	53,91	362,66	5,3	0,24	5,3	0	3,06
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0	0	0	0	9,1
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
	Масло сливочное	8	0,04	0,04	6,60	0,00	0,06	59,80	4,29	0,2	4,29	0	0,06
	Итого за 'Завтрак'		24,47	0,09	20,48	0,42	99,88	656,52	9,7	0,4	9,6	0	21,28

5 день

№		Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мк г	В	В1,м г	В2	С,мг
19 1	Каша рисовая молочная вязкая	220	6,17	2,98	8,52	0,00	43,20	272,89	5,45	0,15	5,45	0	10,61
31 7	Напиток "Валетек" витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	0	0	0	0	15,83
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
	Масло сливочное	8	0,04	0,04	6,60	0,00	0,06	59,80	4,29	0,2	4,29	0	0,06
-	Йогурт 2,5% жирности	100	2,93	0,00	2,50	0,00	11,29	77,12	0	0	0	0	11,29
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	2,3	0	2,3	0	0
	Итого за 'Завтрак'		16,89	6,96	22,01	0,40	96,29	645,18	12,1	0,4	12	0	38,15

6 день

22 8	Макароны, запеченные с сыром №228, сб.2021	230	10,87	4,88	16,63	0,00	38,45	346,46	3,33	0,16	3,33	0	1,05
30 6	Какао с молоком	200	3,27	2,90	3,13	0,00	14,35	95,08	2,22	0	2,22	0	13,4
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
	Масло сливочное	8	0,04	0,04	6,60	0,00	0,06	59,80	4,29	0,2	4,29	0	0,06
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	0,1	0	0	0	9
	Итого за 'Завтрак'		18,39	7,82	27,17	0,80	90,37	672,63	10	0,4	9,84	0	23,86

7 день

№		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. жив.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
108	Тефтели из говядины	100	8,84	7,15	13,93	3,18	13,10	211,28	1,43	0,05	1,43	0	3,87
185	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,62	0,03	5,34	0,00	53,99	281,99	3,05	0,14	3,05	0	50,8
317	Напиток "Валетек" витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	0	0	0	0	15,83
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
-	Йогурт 2,5% жирности	100	2,93	0,00	2,50	0,00	11,29	77,12	0	0	0	0	11,29
	Итого за 'Завтрак'		24,19	7,18	21,77	3,58	120,11	753,17	4,58	0,2	4,48	0	82,15

8 день

138	Плов из курицы	200	18,24	15,72	23,20	0,00	33,92	416,87	6,21	9,57	6,21	0	2,1
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0	0	0	0	9,1
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	5,36	0,25	5,36	0	0,08
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	0,1	0	0	0	9
	Итого за 'Завтрак'		22,57	15,77	32,27	0,82	80,64	698,02	11,8	9,8	11,6	0	20,63

9 день

№		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. жив.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
107	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	8,92	8,62	8,01	0,00	7,42	137,10	2,83	0,11	2,83	0	1,27
183	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,47	0,03	7,37	0,00	60,02	336,97	3,45	0,14	3,45	0	1,31
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	0	0	0	0	9,31
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
	Сыр	12	3,16	3,16	3,19	0,00	0,00	42,07	1,84	0	1,84	0	0
	Итого за 'Завтрак'		27,59	11,80	19,02	0,40	102,88	677,22	8,22	0,3	8,12	0	12,25

10 день

146	Картофельное пюре	200	4,07	0,91	6,34	0,00	28,90	187,39	4,43	0,18	4,43	0	3,38
99	Котлеты, биточки, шницели	100	8,85	7,22	9,12	0,00	12,50	167,37	2,08	2,17	2,08	0	1,61
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0	0	0	0	9,1
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
-	Апельсин	100	0,90	0,00	0,20	0,20	10,30	44,48	0	0	0	0	8,1
	Итого за 'Завтрак'		17,69	8,12	16,08	0,62	86,74	556,95	6,61	2,3	6,51	0	22,54

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с.Елимбетово

им.Героя Советского Союза Хасанова С.Х.

_____Абдуллина Г.А.

Основное(организованное)меню
для детей из ММС старше 12 лет на осенне-зимний сезон
МБОУ СОШ с.Елимбетово
им.Героя Советского Союза Хасанова С.Х.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Елимбетово
им.Героя Советского Союза Хасанова С.Х.
Абдуллина Г.А.

Основное(организованное)меню
для детей с ОВЗ с 7 до 11 лет на осенне-зимний сезон
МБОУ СОШ с.Елимбетово
им.Героя Советского Союза Хасанова С.Х.

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
1 день													
Завтрак													
186	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,92	0,02	6,20	0,00	46,59	273,10	2,82	0,12	2,82	0	1,21
135	Биточки рубленные из птицы с соусом	90	12,22	8,75	11,84	0,00	7,08	183,60	4,36	0,05	4,36	0	1,11
303	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,08	0,00	0,02	0,00	8,86	33,45	0	0	0	0	8,48
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
Итого за 'Завтрак'			22,49	8,77	18,29	0,24	78,08	563,72	7,23	0,2	7,17	0	11,01
Обед													
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	0,00	3,61	3,61	2,40	43,29	0,45	2,34	0	0	1,63
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,00	3,01	2,68	9,27	68,49	0,79	1,63	0	0	3,99
227	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	180	6,36	0,02	4,23	0,00	40,98	226,87	2,73	0,12	2,73	0	1,15
4/7	Рыба, тушенная с овощами	110	13,59	13,91	12,37	5,92	5,44	155,39	1,48	3,81	0	0	4,39
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	0	0	0	0	30,67
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0,04	0	0	0	0,14
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
Итого за 'Обед'			26,34	14,10	23,80	12,72	113,19	723,95	5,55	7,9	2,73	0	42,33
Итого за день			48,83	22,88	42,09	12,96	191,27	1287,67	12,8	8,1	9,9	0	53,34

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг

2 день

Завтрак

183	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	0,02	5,52	0,00	45,02	252,73	2,59	0,1	2,59	0	0,99
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	10,48	10,19	10,07	0,03	2,19	141,13	4,01	0,06	0	0	0,21
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	0	0	0	0	9,7
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
-	Йогурт 2,5% жирности	100	2,93	0,00	2,50	0,00	11,29	77,12	0	0	0	0	11,29
Итого за 'Завтрак'			24,41	10,21	18,36	0,29	83,87	583,20	6,66	0,2	2,59	0	22,39

Обед

42	Винегрет овощной	100	1,44	0,00	2,57	0,00	10,11	65,99	0,02	0	0,02	0	5,05
63	Суп картофельный с крупой	250	2,64	0,01	2,15	0,35	21,54	113,46	1,4	0,06	1,32	0	2,39
138	Плов из курицы	170	15,55	13,37	19,72	0,00	28,83	354,34	5,28	8,13	5,28	0	1,79
331	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	21,74	84,56	0	0	0	0	15,24
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0,04	0	0	0	0,14
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
Итого за 'Обед'			23,12	13,38	24,96	0,87	105,09	725,40	6,79	8,2	6,61	0	24,97
Итого за день			47,53	23,59	43,31	1,16	188,96	1308,60	13,5	8,4	9,2	0	47,36

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
3 день													
Завтрак													
99	Котлеты куриные с соусом	100	8,85	7,22	9,12	0,00	12,50	167,37	2,08	2,17	2,08	0	1,61
227	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	160	5,65	0,02	3,76	0,00	36,43	201,67	2,43	0,11	2,43	0	1,02
	Сыр порционный	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	2,3	0	2,3	0	0
-	Сок яблочный	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	0	0	0	0	19,8
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
Итого за 'Завтрак'			21,73	11,18	17,32	0,24	85,07	581,67	6,86	2,3	6,8	0	22,64
Обед													
67	Суп картофельный с бобовыми и гречками №67 сб.2021	270	8,14	0,03	4,83	0,00	39,52	227,87	2,99	0,14	2,99	0	3,91
96	Гуляш из говядины	100	13,80	13,26	14,30	0,00	3,48	197,31	6,03	2,17	6,03	0	1,21
144	Картофель отварной с маслом	180	3,47	0,02	4,31	0,00	28,71	166,09	2,53	0,11	2,53	0	1,92
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0	0	0	0	9,1
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0,04	0	0	0	0,14
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
Итого за 'Обед'			28,98	13,31	23,98	0,54	103,71	733,43	11,7	2,4	11,6	0	16,64
Итого за день			50,71	24,49	41,30	0,78	188,78	1315,10	18,5	4,7	18,4	0	39,28

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
4 день													
Завтрак													
19	Салат из моркови с яблоками	60	0,54	0,00	2,24	0,00	6,52	45,81	0,01	0	0,01	0	5,22
	Пюре из бобовых с маслом, сб. 2021	170	16,70	0,04	8,27	0,00	45,82	308,26	4,5	0,2	4,5	0	2,6
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0	0	0	0	9,1
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0,04	0	0	0	0,14
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	0,1	0	0	0	9
	Масло сливочное порционное	8	0,04	0,04	6,60	0,00	0,06	59,80	4,29	0,2	4,29	0	0,06
Итого за 'Завтрак'			19,28	0,08	17,69	0,58	83,51	546,70	8,94	0,4	8,8	0	26,13
Обед													
58	Борщ с капустой , картофелем и со сметаной	250	2,00	0,26	5,36	0,00	14,95	111,13	3,35	0,1	3,35	0	9,85
99	Котлеты из говядины с соусом	90	7,96	6,50	8,21	0,00	11,25	150,63	1,87	1,95	1,87	0	1,45
183	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	0,02	5,52	0,00	45,02	252,73	2,59	0,1	2,59	0	0,99
310	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0,16	0,06	0,00	29,00	110,57	0	0	0	0	27,6
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0,04	0	0	0	0,14
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
Итого за 'Обед'			22,54	6,94	19,67	0,52	123,09	732,11	7,91	2,2	7,81	0	40,38
Итого за день			41,82	7,02	37,36	1,10	206,59	1278,81	16,9	2,6	16,6	0	66,51

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг

5 день

Завтрак

191	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,61	2,71	7,74	0,00	39,27	248,08	4,95	0,14	4,95	0	9,65
317	Напиток "Валетек" витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	0	0	0	0	15,83
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	2,3	0	2,3	0	0
	Масло сливочное порционное	8	0,04	0,04	6,60	0,00	0,06	59,80	4,29	0,2	4,29	0	0,06
-	Йогурт 2,5% жирности	100	2,93	0,00	2,50	0,00	11,29	77,12	0	0	0	0	11,29
Итого за 'Завтрак'			14,81	6,69	21,07	0,24	82,00	571,33	11,6	0,3	11,5	0	37,05

Обед

68	Суп- лапша домашняя	250	3,23	0,63	2,10	0,00	24,45	157,82	1,07	0,05	1,07	0	1,54
135	Биточки рубленые из птицы	90	12,22	8,75	11,84	0,00	7,08	183,60	4,36	0,05	4,36	0	1,11
146	Картофельное пюре	200	4,07	0,91	6,34	0,00	28,90	187,39	4,43	0,18	4,43	0	3,38
311	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,00	0,14	0,00	17,85	69,55	0,04	0	0,04	0	16,9
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0,04	0	0	0	0,14
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
Итого за 'Обед'			23,17	10,29	20,94	0,52	101,15	705,41	10	0,3	9,9	0	23,44
Итого за день			37,98	16,98	42,01	0,76	183,15	1276,74	21,6	0,6	21,4	0	60,49

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг

6 день

Завтрак

228	Макароны, запеченные с сыром №228, сб.2021	200	9,46	4,25	14,46	0,00	33,44	301,27	2,9	0,14	2,9	0	0,91
306	Какао с молоком	200	3,27	2,90	3,13	0,00	14,35	95,08	2,22	0	2,22	0	13,4
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
	Масло сливочное порционное	8	0,04	0,04	6,60	0,00	0,06	59,80	4,29	0,2	4,29	0	0,06
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	0,1	0	0	0	9
Итого за 'Завтрак'			15,45	7,19	24,84	0,64	74,99	578,40	9,56	0,3	9,4	0	23,59

Обед

63	Суп картофельный с крупой	250	2,64	0,01	2,15	0,35	21,54	113,46	1,4	0,06	1,32	0	2,39
3/9	Рагу из мяса кур	200	19,76	18,08	21,81	10,57	21,33	358,32	6,38	7,28	0	0	3,04
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	0	0	0	0	30,67
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0,04	0	0	0	0,14
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
	Сыр порционный	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	1,53	0	1,53	0	0
Итого за 'Обед'			29,06	20,90	27,20	11,44	97,96	736,75	9,41	7,3	2,85	0	36,59
Итого за день			44,51	28,08	52,04	12,08	172,95	1315,14	19	7,7	12,3	0	60,18

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг

7 день

Завтрак

108	Тефтели из говядины	90	7,96	6,43	12,54	2,86	11,79	190,15	1,28	0,05	1,28	0	3,48
185	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,61	0,02	3,47	0,00	35,09	183,30	1,98	0,09	1,98	0	33,02
317	Напиток "Валетек" витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	0	0	0	0	15,83
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
-	Йогурт 2,5% жирности	100	2,93	0,00	2,50	0,00	11,29	77,12	0	0	0	0	11,29
Итого за 'Завтрак'			18,78	6,45	18,75	3,10	89,55	584,30	3,33	0,1	3,27	0	63,84

Обед

15	Салат из свежих помидоров и огурцов №15	60	0,47	0,00	2,83	0,00	2,88	37,82	0	0	0	0	2,15
56	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,40	0,27	5,01	0,00	37,50	143,09	3,42	0,1	3,42	0	2,46
101	Жаркое по-домашнему	180	18,20	15,91	18,17	0,00	19,79	311,76	0	0	0	0	3,9
311	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,00	0,14	0,00	17,85	69,55	0,04	0	0,04	0	16,9
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0,04	0	0	0	0,14
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
	Сыр порционный	12	3,16	3,16	3,19	0,00	0,00	42,07	1,84	0	1,84	0	0
Итого за 'Обед'			27,88	19,34	29,86	0,52	100,89	711,35	5,4	0,1	5,3	0	25,92
Итого за день			46,65	25,79	48,60	3,62	190,44	1295,65	8,73	0,2	8,57	0	89,76

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
8 день Завтрак													
138	Плов из курицы	160	14,59	12,58	18,56	0,00	32,14	333,50	4,97	7,65	4,97	0	1,68
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0	0	0	0	9,1
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
	Масло сливочное порционное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	5,36	0,25	5,36	0	0,08
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	0,1	0	0	0	9
Итого за 'Завтрак'			17,40	12,63	27,47	0,66	68,49	565,60	10,5	7,9	10,3	0	20,07
Обед													
	Овощи натуральные свежие (порциями)	60	0,48	0,00	0,06	0,00	2,10	9,56	0	0	0	0	1,44
67	Суп крестьянский с крупой	250	2,34	0,25	5,51	0,00	14,80	115,16	1,75	2,6	1,75	0	3,29
230	Макаронные изделия, отварные с овощами №230, сб. 2021	160	4,52	0,02	3,61	0,00	27,04	156,60	2,58	0,12	2,58	0	3,37
96	Гуляш из говядины	90	12,42	11,94	12,87	0,00	3,13	177,58	5,43	1,95	5,43	0	1,09
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	0	0	0	0	30,67
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0,04	0	0	0	0,14
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
	Сыр порционный	12	3,16	3,16	3,19	0,00	0,00	42,07	1,84	0	1,84	0	0
Итого за 'Обед'			26,94	15,54	25,83	0,52	102,16	730,87	11,7	4,7	11,6	0	40,36
Итого за день			44,34	28,17	53,30	1,18	170,66	1296,48	22,2	13	21,9	0	60,43

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
9 день Завтрак													
107	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	8,92	8,62	8,01	0,00	7,42	137,10	2,83	0,11	2,83	0	1,27
183	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,17	0,02	5,89	0,00	48,02	269,58	2,76	0,11	2,76	0	1,05
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	0	0	0	0	9,31
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
	Сыр порционный	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	1,53	0	1,53	0	0
Итого за 'Завтрак'			23,25	11,27	16,85	0,24	80,51	553,77	7,19	0,2	7,13	0	11,85
Обед													
10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,31	0,00	3,78	0,00	6,11	60,99	0,53	2,73	0,53	0	3,98
70	Свекольник ср сметаной	250	2,47	0,28	4,47	0,00	22,76	115,26	2,19	0,1	2,19	0	9,05
80	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	8,90	8,37	4,36	0,01	5,45	94,26	0	0	0	0	4,6
146	Картофельное пюре	200	4,07	0,91	6,34	0,00	28,90	187,39	4,43	0,18	4,43	0	3,38
304	Кофейный напиток на молоке	200	2,86	3,04	2,82	0,00	14,91	93,76	2	0	2	0	14,91
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0,04	0	0	0	0,14
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
	Масло сливочное порционное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	5,36	0,25	5,36	0	0,08
Итого за 'Обед'			23,16	12,65	30,55	0,53	101,10	733,48	14,6	3,3	14,5	0	36,51
Итого за день			46,41	23,92	47,40	0,77	181,61	1287,25	21,8	3,5	21,6	0	48,35

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
10 день													
Завтрак													
146	Картофельное пюре	180	4,66	0,81	7,71	0,00	26,01	168,65	3,99	0,16	3,99	0	3,05
99	Котлеты куриные с соусом	90	7,96	6,50	8,21	0,00	11,25	150,63	1,87	1,95	1,87	0	1,45
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0	0	0	0	9,1
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
-	Апельсин	100	0,90	0,00	0,20	0,20	10,30	44,48	0	0	0	0	8,1
Итого за 'Завтрак'			15,88	7,31	16,38	0,46	72,24	472,44	5,92	2,1	5,86	0	21,9
Обед													
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	4,99	7,46	0,19	20,03	172,11	4,71	0,06	0	0	9,85
135	Биточки рубленные из птицы	90	12,22	8,75	11,84	0,00	7,08	183,60	4,36	0,05	4,36	0	1,11
	Рис припущенный сб. 2021	180	4,35	0,03	5,71	0,00	46,57	255,51	3,57	0,16	3,57	0	0,78
324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0	0	0	0	19,98
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0,04	0	0	0	0,14
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
Итого за 'Обед'			26,68	13,77	25,52	0,71	116,53	794,20	12,7	0,3	7,92	0	32,23
Итого за день			42,56	21,08	41,90	1,17	188,77	1266,64	18,7	2,4	13,8	0	54,12

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с.Елимбетово

им.Героя Советского Союза Хасанова С.Х.

_____Абдуллина Г.А.

Основное(организованное)меню
для детей с ОВЗ с 7 до 11 лет на осенне-зимний сезон
МБОУ СОШ с.Елимбетово
им.Героя Советского Союза Хасанова С.Х.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Елимбетово
им.Героя Советского Союза Хасанова С.Х.
Абдуллина Г.А.

Основное(организованное)меню
для детей с ОВЗ старше 12 лет на осенне-зимний сезон
МБОУ СОШ с.Елимбетово
им.Героя Советского Союза Хасанова С.Х.

1 день

№	Завтрак	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
186	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,80	0,03	6,89	0,00	51,77	303,45	3,13	0,14	3,13	0	1,34
135	Биточки рубленые из птицы	100	13,57	9,72	13,15	0,00	7,87	204,00	4,84	0,06	4,84	0	1,24
303	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,08	0,00	0,02	0,00	8,86	33,45	0	0	0	0	8,48
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
	Итого за 'Завтрак'		26,25	9,75	20,46	0,40	94,40	663,50	8,07	0,2	7,97	0	11,4
Обед													
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0,00	6,01	6,01	4,01	72,15	0,75	3,9	0	0	2,72
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	300	2,20	0,00	3,62	3,21	11,12	82,19	0,95	1,95	0	0	4,79
227	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	200	7,07	0,03	4,70	0,00	45,53	252,08	3,03	0,14	3,03	0	1,28
4/7	Рыба, тушенная с овощами	130	16,06	16,43	10,74	6,99	6,43	183,65	1,75	4,51	0	0	5,19
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	0	0	0	0	30,67
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
	Итого за 'Обед'		30,99	16,63	25,73	16,82	127,37	844,49	6,6	10	3,03	0	45,21
	Итого за день		57,24	26,38	46,19	17,22	221,77	1508,00	14,7	11	11	0	56,62

2 день													
№	Завтрак	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. жив.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
183	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,47	0,03	7,37	0,00	60,02	336,97	3,45	0,14	3,45	0	1,31
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,64	11,32	11,19	0,03	2,44	156,81	4,46	0,07	0	0	0,23
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	0	0	0	0	9,7
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
-	Йогурт 2,5% жирности	100	2,93	0,00	2,50	0,00	11,29	77,12	0	0	0	0	11,29
	Итого за 'Завтрак'		28,44	11,35	21,32	0,30	99,12	683,13	7,97	0,2	3,45	0	22,75
	Обед												
42	Винегрет овощной	110	1,58	0,00	2,83	0,00	11,12	72,59	0,02	0	0,02	0	5,55
63	Суп картофельный с крупой	300	3,17	0,01	2,58	0,42	25,85	136,15	1,68	0,07	1,58	0	2,87
138	Плов из курицы	200	18,24	15,72	23,20	0,00	33,92	416,87	6,21	9,57	6,21	0	2,1
331	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	21,74	84,56	0	0	0	0	15,24
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
	Итого за 'Обед'		27,25	15,74	29,21	1,02	120,68	841,74	8,03	9,6	7,81	0	26,34
	Итого за день		55,69	27,09	50,52	1,32	219,80	1524,87	16	9,8	11,3	0	49,08

3 день

№	Завтрак	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
99	Котлеты, биточки, шницели	100	8,85	7,22	9,12	0,00	12,50	167,37	2,08	2,17	2,08	0	1,61
227	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	200	7,07	0,03	4,70	0,00	45,53	252,08	3,03	0,14	3,03	0	1,28
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	2,3	0	2,3	0	0
-	Сок яблочный	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	0	0	0	0	19,8
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
	Итого за 'Завтрак'		24,66	11,19	18,42	0,40	104,53	681,13	7,5	2,3	7,4	0	23,04
	Обед												
67	Суп картофельный с бобовыми и гренками №67 сб.2021	300	9,04	0,03	5,37	0,00	43,91	253,19	3,32	0,15	3,32	0	4,34
96	Гуляш	120	16,56	15,91	17,16	0,00	4,17	236,77	7,24	2,6	7,24	0	1,46
144	Картофель отварной с маслом	200	3,86	0,02	4,79	0,00	31,90	184,54	2,82	0,12	2,82	0	2,14
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0	0	0	0	9,1
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
	Итого за 'Обед'		33,79	15,97	27,94	0,62	117,17	841,19	13,5	2,9	13,4	0	17,6
	Итого за день		58,45	27,16	46,36	1,02	221,70	1522,32	21	5,2	20,8	0	40,64

4 день

№	Завтрак	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
19	Салат из моркови с яблоками	100	0,91	0,00	3,74	0,00	10,87	76,34	0,02	0	0,02	0	8,71
	Пюре из бобовых с маслом, сб. 2021	200	19,65	0,05	9,72	0,00	53,91	362,66	5,3	0,24	5,3	0	3,06
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0	0	0	0	9,1
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
	Масло сливочное	8	0,04	0,04	6,60	0,00	0,06	59,80	4,29	0,2	4,29	0	0,06
	Итого за 'Завтрак'		24,47	0,09	20,48	0,42	99,88	656,52	9,7	0,4	9,6	0	21,28
	Обед												
58	Борщ с капустой и картофелем	300	2,40	0,32	6,43	0,00	17,94	133,35	4,02	0,12	4,02	0	11,81
99	Котлеты, биточки, шницели	110	9,73	7,94	10,04	0,00	13,75	184,11	2,28	2,38	2,28	0	1,77
183	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	0,02	6,63	0,00	54,02	303,27	3,11	0,12	3,11	0	1,18
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	0	0	0	0	30,67
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	2,3	0	2,3	0	0
	Итого за 'Обед'		31,19	12,40	27,75	0,60	145,98	927,75	11,8	2,6	11,7	0	46
	Итого за день		55,66	12,49	48,23	1,02	245,86	1584,27	21,5	3,1	21,3	0	67,28

5 день

№	Завтрак	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
191	Каша рисовая молочная вязкая	220	6,17	2,98	8,52	0,00	43,20	272,89	5,45	0,15	5,45	0	10,61
317	Напиток "Валетек" витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	0	0	0	0	15,83
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
	Масло сливочное	8	0,04	0,04	6,60	0,00	0,06	59,80	4,29	0,2	4,29	0	0,06
-	Йогурт 2,5% жирности	100	2,93	0,00	2,50	0,00	11,29	77,12	0	0	0	0	11,29
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	2,3	0	2,3	0	0
	Итого за 'Завтрак'		16,89	6,96	22,01	0,40	96,29	645,18	12,1	0,4	12	0	38,15

Обед

68	Суп- лапша домашняя	300	3,07	0,76	2,52	0,00	15,08	93,87	1,29	0,06	1,29	0	1,85
135	Биточки рубленые из птицы	120	16,29	11,67	15,78	0,00	9,44	244,80	5,81	0,07	5,81	0	1,49
146	Картофельное пюре	230	4,68	1,04	7,30	0,00	33,24	215,50	5,1	0,2	5,1	0	3,89
311	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,00	0,14	0,00	17,85	69,55	0,04	0	0,04	0	16,9
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0,04	0	0	0	0,14
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	2,3	0	2,3	0	0
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	0,1	0	0	0	9
	Итого за 'Обед'		32,03	17,41	30,65	0,92	110,07	832,05	14,7	0,3	14,5	0	33,63
	Итого за день		48,92	24,37	52,65	1,32	206,36	1477,23	26,9	0,7	26,6	0	71,78

6 день													
№	Завтрак	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
228	Макароны, запеченные с сыром №228, сб.2021	230	10,87	4,88	16,63	0,00	38,45	346,46	3,33	0,16	3,33	0	1,05
306	Какао с молоком	200	3,27	2,90	3,13	0,00	14,35	95,08	2,22	0	2,22	0	13,4
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
	Масло сливочное	8	0,04	0,04	6,60	0,00	0,06	59,80	4,29	0,2	4,29	0	0,06
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	0,1	0	0	0	9
	Итого за 'Завтрак'		18,39	7,82	27,17	0,80	90,37	672,63	10	0,4	9,84	0	23,86
	Обед												
63	Суп картофельный с крупой	300	3,17	0,01	2,58	0,42	25,85	136,15	1,68	0,07	1,58	0	2,87
3/9	Рагу из мяса кур	230	22,72	20,80	25,08	12,15	24,53	412,07	7,34	8,37	0	0	3,49
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	0	0	0	0	30,67
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	2,3	0	2,3	0	0
	Итого за 'Обед'		34,63	24,93	32,31	13,17	110,64	855,24	11,4	8,4	3,87	0	37,6
	Итого за день		53,02	32,75	59,48	13,97	201,01	1527,86	21,5	8,8	13,7	0	61,46

7 день

№	Завтрак	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. жив.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
108	Тефтели из говядины	100	8,84	7,15	13,93	3,18	13,10	211,28	1,43	0,05	1,43	0	3,87
185	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,62	0,03	5,34	0,00	53,99	281,99	3,05	0,14	3,05	0	50,8
317	Напиток "Валетек" витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	0	0	0	0	15,83
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
-	Йогурт 2,5% жирности	100	2,93	0,00	2,50	0,00	11,29	77,12	0	0	0	0	11,29
	Итого за 'Завтрак'		24,19	7,18	21,77	3,58	120,11	753,17	4,58	0,2	4,48	0	82,15
	Обед												
15	Салат из свежих помидоров и огурцов №15	120	0,94	0,00	5,65	0,00	5,77	75,65	0	0	0	0	4,31
56	Рассольник ленинградский	300	2,88	0,32	6,01	0,00	21,00	147,70	4,11	0,12	4,11	0	2,96
101	Жаркое по-домашнему	220	22,24	19,45	22,21	0,00	24,19	381,05	0	0	0	0	4,77
311	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,00	0,14	0,00	17,85	69,55	0,04	0	0,04	0	16,9
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	2,3	0	2,3	0	0
	Итого за 'Обед'		34,42	23,72	38,60	0,60	96,85	858,11	6,56	0,1	6,44	0	29,5
	Итого за день		58,61	30,9	60,37	4,18	325,79	1611,28	11,4	0,3	10,92	0	111,65

8 день

№	Завтрак	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. жив.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
138	Плов из курицы	200	18,24	15,72	23,20	0,00	33,92	416,87	6,21	9,57	6,21	0	2,1
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0	0	0	0	9,1
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	5,36	0,25	5,36	0	0,08
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	0,1	0	0	0	9
	Итого за 'Завтрак'		22,57	15,77	32,27	0,82	80,64	698,02	11,8	9,8	11,6	0	20,63
	Обед												
	Овощи натуральные свежие (порциями)	100	0,80	0,00	0,10	0,00	3,50	15,93	0	0	0	0	2,4
67	Суп крестьянский с крупой	300	2,81	0,30	6,62	0,00	17,76	138,19	2,09	3,12	2,09	0	3,95
230	Макаронные изделия, отварные с овощами №230, сб. 2021	200	5,65	0,03	4,51	0,00	33,80	195,75	3,22	0,15	3,22	0	4,21
96	Гуляш	100	13,80	13,26	14,30	0,00	3,48	197,31	6,03	2,17	6,03	0	1,21
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	0	0	0	0	30,67
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	2,3	0	2,3	0	0
	Итого за 'Обед'		31,79	17,71	30,18	0,60	118,81	854,20	13,8	5,4	13,6	0	43,01
	Итого за день		54,36	33,48	62,45	1,42	199,45	1552,22	25,5	15	25,2	0	63,64

9 день

№	Завтрак	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. жив.			А,мкг	В	В1,мг	В2	С,мг
107	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	8,92	8,62	8,01	0,00	7,42	137,10	2,83	0,11	2,83	0	1,27
183	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,47	0,03	7,37	0,00	60,02	336,97	3,45	0,14	3,45	0	1,31
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	0	0	0	0	9,31
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0,1	0	0	0	0,35
	Сыр	12	3,16	3,16	3,19	0,00	0,00	42,07	1,84	0	1,84	0	0
	Итого за 'Завтрак'		27,59	11,80	19,02	0,40	102,88	677,22	8,22	0,3	8,12	0	12,25
	Обед												
10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,19	0,00	6,31	0,00	10,19	101,65	0,88	4,55	0,88	0	6,64
70	Свекольник	300	2,97	0,34	5,37	0,00	21,31	138,32	2,62	0,12	2,62	0	10,86
80	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	10,69	10,04	5,24	0,02	6,55	113,12	0	0	0	0	5,52
146	Картофельное пюре	200	4,07	0,91	6,34	0,00	28,90	187,39	4,43	0,18	4,43	0	3,38
304	Кофейный напиток на молоке	200	2,86	3,04	2,82	0,00	14,91	93,76	2	0	2	0	14,91
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0,06	0	0	0	0,21
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	0,06	0	0	0	0,36
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	5,36	0,25	5,36	0	0,08
	Итого за 'Обед'		27,07	14,37	34,92	0,62	109,99	840,56	15,4	5,1	15,3	0	41,96
	Итого за день		54,66	26,18	53,93	1,02	212,87	1517,78	23,6	5,3	23,4	0	54,21

[illegible]

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с.Елимбетово

им.Героя Советского Союза Хасанова С.Х.

_____Абдуллина Г.А.

Основное(организованное)меню
для детей с ОВЗ старше 12 лет на осенне-зимний сезон
МБОУ СОШ с.Елимбетово
им.Героя Советского Союза Хасанова С.Х.