



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с.Буюклы

Рульков В.Д.

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 и старше

Возрастная категория: с 11 и старше														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
стр.53	макароны с сыром	200\30	14,23	15,34	34,82	334,25	0,069	0,207	0	0	160,38	0	0	1,748
стр.122	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08	0	0	221,14	0	0	0,7
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
			24,23	22,19	82,68	629,07	0,309	1,287	0	1	517,52	84	33	4,348
Обед														
стр.226	Салат из морской капусты	100	0,84	7,15	4,77	86,46	0,04	3,21	0,11	0	35,96	46,64	124,66	11,36
стр.185	Суп с картофелем с фасолью	250	5,125	5,35	16,13	133,25	0,15	5,825	0	0	50,275	0	0	1,8
стр.42	Курица отварная	100	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	19,8	0	16,9	143,4	18,3	1,235
стр.121	Рис припущенный	200	4,86	5,74	48,9	266,6	0,04	0	0,3	0	3,22	0	0	0,68
стр.130	Компот из с/фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	29,2	22,96	0,68
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
			42,685	36,15	137,5	1107,2	0,64	11,225	20,21	1,9	441	439,24	219,72	18,425
	ИТОГО		66,915	58,34	220,2	1736,3	0,949	12,512	20,21	2,9	958,52	523,24	252,72	22,773

Зав. столовой

Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

День: **второй**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **с 11 и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
стр.110	Каша мол. манная	250	7,56	9,81	37,91	270,75	0,06	0,24	0	0	57,07	0	0	0,24
стр.136	Чай	200	12	3,06	13	49,28	0	6	0	0	11,6	4,94	4,5	0,54
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
			23,36	13,32	76,41	445,03	0,26	6,24	0,000	1	204,67	88,94	37,5	2,68
Обед														
стр.194	Суп рыбный	250	10,8	2,6	16,65	150,85	0,1	8,025	0,075	0	107,92	164,03	54,4	1,3
стр.141	Капуста тушеная с мясом	250	11,25	9,375	9,2	318,75	0,062	23,75	0	0	88,82	0	0	1,125
стр.128	Компот ягодный	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0	7,52	6,6	6,2	0,3
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	115	20,8	0,77
			30,81	15,755	84,05	820,04	0,59	71,83	0,075	1,9	497,76	369,63	114,4	5,395
	ИТОГО		54,17	29,075	160,5	1265,1	0,85	78,07	0,075	2,9	702,43	458,57	151,9	8,075

Зав. столовой

Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

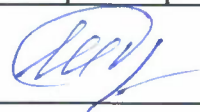
День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
стр.32	Плов	250	18,50	20,75	46	435	0,25	1,25	0	0	26,75	0	0	2,75
стр.136	Чай	200	12	3,06	13	49,28	0	6	0	0	11,6	4,94	4,5	0,54
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
			34,3	24,26	84,5	609,28	0,45	7,25	0	1	174,35	88,94	37,5	5,19
Обед														
стр.102	Икра кабачковая	100	0,91	4,70	5,92	90,6	0,02	5,52	0	0	18,16	0,47	25	0,61
стр.166	Борщ	250	3,5	5,87	9,75	117	0,05	9,75	0	0	43,12	0	0	1
стр.37	Тефтеля мясная	100	15,62	13,5	6,09	211,23	0,07	1,2	0,01	1,9	13,73	164,86	21,7	2,56
стр.52	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	0	0	6,48	0	0	1,48
стр.130	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	29,2	22,96	0,68
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,28	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
стр.246	соус сметанный(2)	50	0,61	1,5	4,885	35,6	0,015	1,105	0,01	0	4,135	8,195	2,33	0,185
			37,6	35,32	129,6	1067,5	0,525	18,43	0,02	3,8	420,27	422,73	125,79	9,185
	ИТОГО		71,9	59,58	214,1	1676,8	0,975	25,68	0,02	4,8	594,62	511,67	163,29	14,375

Зав. столовой



Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

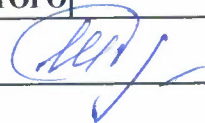
День: **четвертый**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **с 11 и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
стр.63	Запеканка из творога со сл.соусом	200\30	60,03	37,95	116,61	1044,2	0,161	0,966	0,138	0	328,67	458,85	58,19	1,656
стр.135	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,28	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	0,58
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Масло сливочное	10	0,006	7,84	0,06	73,4	0	0	0	0	0	0	0	0
			64,056	5,03	155,47	1294,88	0,361	5,026	0,138	1	479,83	549,99	96,79	4,136
Обед														
стр.217	Салат витаминный	100	1,14	7,15	7,86	100,9	0,03	19	0	0	41,92	27,7	17,51	1
стр.181	Суп с фрикадельками	250	14,77	12,04	32,95	434	0,32	23,86	0	0	70,61	0	0	3,64
стр.202	Котлета рыбная	100	25,35	0,89	6,47	125,91	0,02	0	0,01	0	43,2	273,68	23,83	0,37
стр.107	Гречка отварная	200	11,64	7,24	60	351,74	0,28	0	0,04	0	18,98	270,16	180,36	6,06
стр.128	Компот ягодный	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0	7,52	6,6	6,2	0,3
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	115	20,8	0,77
стр.246	соус сметанный(2)	50	0,61	1,5	4,885	35,6	0,015	1,105	0,01	0	4,135	8,195	2,33	0,19
			62,27	32,6	170,37	1398,6	0,941	84,015	0,06	1,9	479,87	785,34	284,03	14,2
	ИТОГО		126,33	37,63	325,84	2693,5	1,302	89,041	0,198	2,9	959,7	1335,3	380,82	18,4

Зав. столовой



Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

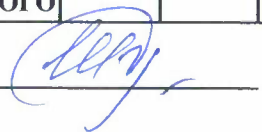
День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
стр.56	Печень по строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	0,1	0,52	6,47	1,9	28,1	205,06	20,05	4,63
стр.121	Рис припущенный	200	4,86	5,74	48,9	266,6	0,04	0	0,3	0	3,22	0	0	0,68
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
стр.136	Чай	200	12	3,06	13	49,28	0	6	0	0	11,6	4,94	4,5	0,54
			35,06	15,03	90,95	562,39	0,34	6,52	6,77	2,9	178,92	294	57,55	7,75
Обед														
стр.237	Салат из свеклы с сыром	100	4,7	9,5	7,13	132,8	0,02	8,2	0	0	161,97	0	0	1,28
стр.192	Суп Лапша домашняя	250	2,2	5,07	11,93	102,25	0,05	0,5	0	0	19,7	0	0	0,58
стр.20	Гуляш мясной	100	14,9	15,7	5,4	220	0,1	0,5	0	0	16,7	0	0	2,3
стр.157	Картофельное пюре	200	4,16	7,24	27,4	188,8	0,14	4,18	0,12	0	73,44	109,3	31,12	0,98
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	115	20,8	0,77
стр.130	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	29,2	22,96	0,68
			35,56	41,21	119,6	1032,3	0,6	14,23	0,12	1,9	606,45	337,5	107,88	8,49
	ИТОГО		93,92	56,24	210,55	1594,7	0,94	20,75	6,89	4,8	785,37	631,5	165,43	16,2

Зав. столовой



Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

День: **шестой**

Неделя: **вторая**

с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
стр.75	Омлет	200	15,7	18,12	6,42	249,86	0,08	0,36	0	0	201,64	0	0	2,64
стр.136	Чай	200	12	3,06	13	49,28	0	6	0	0	11,6	4,94	4,5	0,54
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
стр.173	Суп молочный с мак.изделиями	250	8,25	11,25	25,8	233,8	0,05	1,13	0,33	0	132,5	150,98	29,08	0,575
			39,75	32,88	70,72	657,94	0,33	7,49	0,33	1	481,74	239,92	66,58	5,655
Обед														
стр.220	Салат из свежей капусты	100	0,92	3,04	28,2	180	0,02	5,2	0,01	1,6	96	118	33	0,39
стр.169	Рассольник	250	3,2	7,3	15,3	330	0,09	2,4	0,12	1,5	125	150,8	31,1	4,63
стр.32	Плов	270	18,5	20,75	46	435	0,25	1,25	0	0	26,75	0	0	2,75
стр.128	Компот ягодный	200	0,1	0	90,7	120	0	10	0	0	49,5	26,3	10	0,4
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
			31,28	34,79	220,98	1346	0,63	18,9	0,13	5	590,8	515,1	127,9	10,84
	ИТОГО		71,03	67,67	291,7	2003,9	0,96	157,2	0,46	6	1072	755	194,48	16,5

Зав. столовой



Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
стр.108	Гречка отв.	200	11,64	7,24	60	351,74	0,28	0	0,04	0	18,98	270,16	180,36	6,06
стр.136	Чай	200	12	3,06	13	49,28	0	6	0	0	11,6	4,94	4,5	0,54
стр.42	Птица в соусе с томатом	100	10,6	13,33	3,68	151,43	0,057	2,14	0	0	14,87	0	0	1,18
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
			38,04	24,08	102,18	677,45	0,537	8,14	0,04	1	181,45	359,1	217,86	7,78
Обед														
стр.232	Салат из свежих помидор	100	1,1	7,15	4,5	88,69	0,06	17,54	0	0	16,16	30,08	18,24	0,85
стр.178	Суп с картофелем, с горохом	250	5,125	5,35	16,13	133,25	0,15	5,825	0	0	50,275	0	0	1,8
стр.16	Голубцы	200	13,5	16,9	11,6	253	0	18,2	0	4,8	56,6	184,8	40,7	2,5
стр.130	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	29,2	22,96	0,68
стр.246	Соус сметанный(2)	50	0,61	1,5	4,885	35,6	0,015	1,105	0,01	0	4,135	8,195	2,33	0,185
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,28	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
			29,935	34,63	104,86	898,98	0,515	43,52	0,01	6,7	461,81	472,28	138	8,685
	ИТОГО		67,975	58,71	207,04	1576,4	1,052	51,66	0,05	7,7	643,26	831,38	355,9	16,47

Зав. столовой

Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

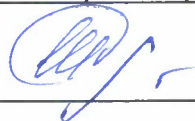
День: **восьмой**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **с 11 и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
стр.21	Жаркое по домашнему	250	13,27	13,57	24,25	304,67	0,2	5,125	0,025	0	363,75	212,85	57,9	2,95
стр.136	Чай ссахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	6	0	0	11,6	4,94	4,5	0,54
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
			29,07	17,08	62,75	478,95	0,4	11,125	0,025	1	511,35	301,79	95,4	5,39
Обед														
стр.182	Суп крестьянский со сметаной	250	3,025	2,025	16,5	115,1	0	8	0	0	32	0	0	0,75
стр.55	Запеканка из печени	200	24,78	9,86	27,34	297,34	0,36	11,62	0	0	34	0	0	7,82
стр.246	Соус сметанный(2)	50	0,6	3,65	2,15	44	0,02	0,07	0,03	0	25,7	0	0	0,1
стр.124	Кисель	200	0,1	0,04	26,14	105,2	0	1,84	0	0	10,6	0	0	0,16
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,28	15,28	156	0,07	0,05	0	0,09	157,5	136	20,8	0,77
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
			37,065	19,305	112,91	842,64	0,65	21,58	0,03	1,09	395,8	220	53,8	11,5
	ИТОГО		66,135	36,385	175,66	1321,6	1,05	32,705	0,055	2,09	907,15	521,79	149,2	16,9

Зав. столовой



Шульц Е.И

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
стр.66	Пудинг со сгущ. молоком	200\30	38,41	29,9	50,6	609,5	0,184	0,92	0	0	253	0	0	2,76
стр.131	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	21,8	147,84	0,04	0,9	0	0	184,8	0	0	0,18
			43,21	34,7	72,4	757,34	0,224	1,82	0	0	437,8	0	0	2,94
Обед														
стр.233	Салат из репчатого лука	100	1,33	6,18	7,79	92,1	0,05	9,5	0	0	29,45	0	0	0,76
стр.175	Свекольник	250	4,23	6,5	13,79	145,14	0,09	9,96	0	0	47,55	0	0	1,64
стр.15	Биточки мясные	100	14,4	9,65	9,52	183,33	0,08	0,22	0	0	39	0	0	1,2
стр.52	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	0	0	6,48	0	0	1,48
стр.130	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	29,2	22,96	0,68
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,5	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
			36,92	32,05	134,1	1033,6	0,59	20,98	0	1,9	457,12	249,2	76,76	8,43
	ИТОГО		80,13	66,75	206,5	1791	0,814	22,8	0	1,9	894,92	249,2	76,76	11,37

Зав. столовой



Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
стр.113	Каша мол. пшенная	250	8,45	13,03	32,33	281,18	0,125	1,125	0,325	0	232,33	228	46,55	0,9
стр.136	Чай	200	12	3,06	13	49,28	0	6	0	0	11,6	4,94	4,5	0,54
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
			24,25	16,54	70,83	455,46	0,325	7,125	0,325	1	379,93	316,94	84,05	3,34
Обед														
стр.227	Салат из св.огурцов	100	10,4	15,1	11,7	208	0,19	5,2	0,01	1,9	150,2	120	15	1,3
стр.180	Суп с клецками	250	12,9	13,8	29,6	190	0,11	0,5	0	1,6	128	167,2	31,1	1,2
стр.209	Рыба припущенная	100	26,6	16,5	16	292	0,1	18,6	0,03	0,6	121	123	21,2	0,6
стр.157	Картофельное пюре	200	13,2	12,7	30,5	205	0,08	12,3	0,04	1,7	168,4	155,3	29,5	1,2
стр.128	Компот ягодный	200	0,1	0	90,7	120	0	10	0	0	49,5	26,3	10	0,4
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
			71,76	61,8	219,28	1296	0,75	46,65	0,08	7,7	910,6	811,8	160,6	7,37
	ИТОГО		96,01	78,34	290,11	1751,5	1,075	53,775	0,405	8,7	1290,5	1128,7	244,65	10,71

Зав. столовой

Шульц Е.И.