



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ с. Первомайск  
А.В. Минченко  
« 21 » 09 20 21 / Г.



## МЕНЮ

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Двухразовое питание обучающихся с ограниченными возможностями развития

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ с. Первомайск  
 А.В. Минченко  
 « 21 » 04 20 21 г.



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Двухразовое питание обучающихся с ограниченными возможностями развития

День : второй

Неделя первая

Сезон: осенне- весенний

№ п/п	Наименование	выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая цен ккал.	витамины				минеральные вещества				№ ТК с
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>															
1	Макароны отварные с овощами	170	4,95	2,18	33,12	335,03	0,01	3,46	5	0	54,39	0,34	12,88	0,03	688
2	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	176,6	0,02	0,00	8,00	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00	951
3	Фрукты свежие по сезонности (апельсины)	100	1,98	0,44	14,82	104,60	0,09	65,20	0,00	0,00	74,80	0,00	28,60	0,66	393
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	9,40	2,10	122
5															
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>11,37</b>	<b>4,94</b>	<b>90,02</b>	<b>710,27</b>	<b>0,235</b>	<b>68,66</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>179,69</b>	<b>45,34</b>	<b>57,88</b>	<b>2,79</b>	
<b>обед</b>															
1	Салат из отварной свеклы с чесноком/Салат из свежих помидоров	60	1,58	4,36	5,24	42,84	0,01	5,67	0,00	0,00	23,24	25,20	12,59	0,80	04006/14
2	Суп крестьянский с куриным мясом и крупой	200	4,96	8,03	10,42	58,62	0,06	0,03	102,00	0,00	32,07	34,98	5,42	0,30	201
3	Шницель из мяса	90	15,65	15,65	15,70	178,75	0,10	0,15	287,00	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50	608
4	Капуста тушеная	180	3,53	9,77	41,42	136,23	0,28	37,80	378,00	0,00	26,35	143,51	52,79	2,08	336
5	Соус томатный	50	0,79	3,60	4,10	31,45	0,10	0,60	0,02	0,00	0,10	0,00	0,00	0,20	587,00
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	9,40	2,10	122
7	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	67,20	10,00	0,31	123
8	Сок в ассортименте	180	2,00	0,20	20,2	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80	484
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>34,85</b>	<b>42,53</b>	<b>133,46</b>	<b>720,89</b>	<b>0,76</b>	<b>48,25</b>	<b>767,02</b>	<b>0,50</b>	<b>170,01</b>	<b>437,27</b>	<b>130,33</b>	<b>10,09</b>	
	<b>Итого за первый день:</b>		<b>46,22</b>	<b>47,47</b>	<b>223,48</b>	<b>1431,16</b>	<b>0,99</b>	<b>116,91</b>	<b>780,02</b>	<b>0,50</b>	<b>349,70</b>	<b>482,61</b>	<b>188,21</b>	<b>12,88</b>	

Повар



Коноваленко О.В.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ с. Первомайск

А.В. Минченко

« 21 » 09 20 21.



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд .

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Двухразовое питание обучающихся с ограниченными возможностями развития

День : второй

Неделя первая

Сезон: осенне- весенний

№ п/п	Наименование	выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая цен ккал.	витамины				минеральные вещества				№ ТК с	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,	Са,мг	Р, мг	Mg, мг	Fe,мг		
<b>Завтрак</b>																
1	Каша пшениная	200	3,63	8,80	62,40	214,28	0,10	0,50	10,00	0,40	192,00	11,00	23,00	1,10	4	
2	Яйцо вареное	60	5,10	4,60	0,30	94,5	0,05	0,00	0,15	0,00	33,00	115,20	7,20	1,50	424	
3	Какао с молоком сгущенным	200	4,15	3,62	29,42	105,8	0,00	2,06	10,00	0,10	158,70	126,20	15,20	0,67	693	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	9,40	2,10	122	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,92</b>	<b>17,34</b>	<b>111,80</b>	<b>508,58</b>	<b>0,26</b>	<b>2,56</b>	<b>20,15</b>	<b>0,50</b>	<b>400,20</b>	<b>252,40</b>	<b>54,80</b>	<b>5,37</b>		
<b>Обед</b>																
1	салат из свежей капусты с яблоком/Салат из капусты с морковью	60	0,50	2,10	7,60	54,16	0,00	16,20	0,01	0,34	10,20	65,20	10,20	0,25	42/43	
2	Рассольник Ленинградский на костном бульоне	200	12,6	15,6	11,9	226,5	0,08	6,25	0,0	0,12	23,7	89,5	20,72	0,86	132	
3	Рыба тушеная с овощами	90/60	14,03	10,21	8,49	205,65	0,13	4,36	1,00	0,00	67,74	310,00	77,70	1,25	486	
4	Пюре картофельное	150	3,06	2,8	17,45	141,25	0,14	18,17	25,5	0,2	36,98	86,6	27,75	1,0	694	
5	Компот из свежих плодов	180	0,10	0,10	23,10	98,8	0,02	3,20	160,00	0,10	5,70	3,50	2,90	0,80	450	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	9,40	2,10	122	
7	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	67,20	10,00	0,31	123	
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>36,63</b>	<b>31,73</b>	<b>104,92</b>	<b>907,36</b>	<b>0,56</b>	<b>48,18</b>	<b>186,52</b>	<b>1,26</b>	<b>174,82</b>	<b>622,00</b>	<b>158,67</b>	<b>6,58</b>		
	<b>Итого за второй день:</b>		<b>52,55</b>	<b>49,07</b>	<b>216,72</b>	<b>1415,94</b>	<b>0,82</b>	<b>50,74</b>	<b>206,67</b>	<b>1,76</b>	<b>575,02</b>	<b>874,40</b>	<b>213,47</b>	<b>11,95</b>		

Повар

Коноваленко О.В.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ с. Первомайск

А.В. Мищенко

« 21 » 2021 г.



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Двухразовое питание обучающихся с ограниченными возможностями развития

День : третий

Неделя первая

Сезон: осенне- весенний

№ п/п	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая цен	витамины				минеральные вещества				№ ТК с
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
		г	г	г	г	ккал.									
<b>Завтрак</b>															
1	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/20	17,12	19,80	43,20	296,8	0,10	0,82	30,70	0,80	251,55	383,23	54,36	0,93	469
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	943
3	Булочка "Забавка"	100	4,05	3,64	51,97	195,23	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	786
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>21,37</b>	<b>23,44</b>	<b>109,17</b>	<b>520,03</b>	<b>0,10</b>	<b>0,99</b>	<b>30,7</b>	<b>0,8</b>	<b>257,55</b>	<b>383,23</b>	<b>54,36</b>	<b>1,33</b>	
<b>обед</b>															
1	Салат из свежкы с зеленым горошком/Салат из свежих огурцов	60	1,00	2,51	4,91	42,26	0,03	5,88	0,00	0,00	16,76	25,18	11,14	0,79	13
2	Борщ с капустой и картофелем	200	3,44	5,82	9,54	94,84	0,07	9,11	110,0	1,90	43,07	103,50	31,07	1,19	110
3	Кура запеченая	90	17,40	18,20	0,10	315,3	0,10	1,10	365,00	2,50	25,60	183,40	22,00	1,50	494
4	Рис отварной	150	3,71	4,25	40,98	213,93	0,05	0,00	0,00	0,00	15,78	0,00	26,91	0,52	342
5	Кисель	180	0,00	0,00	15,30	49,6	0,02	5,60	3,00	0,00	3,20	15,80	2,00	0,00	648
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	9,40	2,10	122
7	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	67,20	10,00	0,31	123
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>31,89</b>	<b>31,7</b>	<b>107,21</b>	<b>896,93</b>	<b>0,455</b>	<b>21,69</b>	<b>478</b>	<b>4,9</b>	<b>134,91</b>	<b>395,08</b>	<b>112,5</b>	<b>6,41</b>	
	<b>Итого за третий день:</b>		<b>53,26</b>	<b>55,14</b>	<b>216,38</b>	<b>1416,96</b>	<b>0,56</b>	<b>22,68</b>	<b>508,70</b>	<b>5,70</b>	<b>392,46</b>	<b>778,31</b>	<b>166,88</b>	<b>7,74</b>	

Повар

Коноваленко О.В.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ с. Первомайск  
 А.В. Минченко  
 «11» сеп 2021 г.



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Двухразовое питание обучающихся с ограниченными возможностями развития

День :четвертый

Неделя первая

Сезон: осенне- весенний

№ п/п	Наименование	выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая цен ккал.	витамины				минеральные вещества				№ ТК с	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
1	Каша "Дружба" молочная	200	7,80	7,90	45,90	235,3	0,10	0,70	285,00	0,20	144,40	193,20	47,50	1,00	192	
2	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,0	0,02	0,00	8,00	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00	951	
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	7,80	8,90	18,50	114,9	0,05	0,03	12,00	0,30	207,30	67,80	10,20	1,05	3	
4	Фрукты свежие по сезонности (яблоки)	100	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	0,00	10,80	2,64	403	
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>17,5</b>	<b>19,3</b>	<b>98,6</b>	<b>519,5</b>	<b>0,21</b>	<b>12,7</b>	<b>305,0</b>	<b>0,5</b>	<b>404,9</b>	<b>306,0</b>	<b>75,5</b>	<b>4,7</b>		
<b>Обед</b>																
1	Винегрет овощной/Салат из моркови с сахаром	60	0,71	4,25	5,57	51,35	0,03	2,73	0,00	0,00	14,80	0,00	20,75	0,39	45/59	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,7	83,8	0,09	6,60	0,00	0,00	19,68	53,32	21,60	0,87	208	
3	Азу из говядины	100	11,90	15,49	4,62	201,52	0,06	2,83	0,00	0,00	17,15		19,25	2,03	274	
4	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	310,45	0,18	0,00	0,02	3,40	13,0	208,50	67,50	3,95	679	
5	Компот из сушеных плодов	180	0,50	0,000	16,800	65,6	0,00	0,60	120,00	0,00	14,10	23,00	11,00	0,80	638	
6	Хлеб из муки пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	9,40	2,10	122	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	67,20	10,00	0,31	123	
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>29,06</b>	<b>28,54</b>	<b>112,92</b>	<b>893,72</b>	<b>0,545</b>	<b>12,76</b>	<b>120,02</b>	<b>3,9</b>	<b>109,21</b>	<b>352,02</b>	<b>159,5</b>	<b>10,45</b>		
	<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>46,5</b>	<b>47,8</b>	<b>211,5</b>	<b>1413,2</b>	<b>0,75</b>	<b>25,5</b>	<b>425,0</b>	<b>4,4</b>	<b>514,1</b>	<b>658,0</b>	<b>235,0</b>	<b>15,1</b>		

Повар

Коноваленко О.В.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ с. Первомайск  
 А.В. Минченко  
 « 21 » 04 2021 г.



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Двухразовое питание обучающихся с ограниченными возможностями развития

День : пятый

Неделя первая

Сезон: осенне- весенний

№ п/п	Наименование	выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая цен ккал.	витамины				минеральные вещества				№ ТК с
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>															
1	Омлет	200	18,48	22,48	5,90	367,4	0,12	0,36	212,00	0,90	157,40	343,70	26,52	3,80	232
2	Кукуруза консервированная	60	6,18	2,94	46,0	185,18	0,23	0,0	0,0	0	60	0	62,4	0,42	29
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	943
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	9,40	2,10	122
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>27,9</b>	<b>25,74</b>	<b>85,58</b>	<b>674,58</b>	<b>0,465</b>	<b>0,36</b>	<b>212</b>	<b>0,9</b>	<b>239,9</b>	<b>343,7</b>	<b>98,32</b>	<b>6,72</b>	
<b>Обед</b>															
1	Салат витаминный	60	2,97	4,08	14,84	72,34	0,16	11,37	0,16	3,48	44,88	72,87	25,67	2,1	49
2	Суп- пюре овощной с сухариками	190/10	1,9	2,34	18,78	118,3	0,06	7,9	0	0,0	61,46	0	15,5	0,48	130
3	Жаркое по домашнему	90/150	9,78	14,29	21,88	276,29	0,11	7,17	20,20	0,80	17,50	278,00	35,20	2,19	436
4	Напиток витаминный	180	0,46	0,10	24,10	99	0,00	3,20	1,60	0,10	5,70	3,50	2,90	0,80	451
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	9,40	2,10	122
6	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,0	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	67,20	10,00	0,31	123
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>21,45</b>	<b>21,73</b>	<b>115,98</b>	<b>746,73</b>	<b>0,52</b>	<b>29,64</b>	<b>21,96</b>	<b>4,88</b>	<b>160,04</b>	<b>421,57</b>	<b>98,67</b>	<b>7,97</b>	
	<b>Итого за пятый день :</b>		<b>49,35</b>	<b>47,47</b>	<b>201,56</b>	<b>1421,31</b>	<b>0,98</b>	<b>30,00</b>	<b>233,96</b>	<b>5,78</b>	<b>399,94</b>	<b>765,27</b>	<b>196,99</b>	<b>14,69</b>	

Повар

Коноваленко О.В.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ с. Первомайск  
 А.В. Минченко  
 « 24 » 04 / 20 11 г.



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Двухразовое питание обучающихся с ограниченными возможностями развития

День : шестой

Неделя вторая

Сезон: осенне- весенний

№ п/п	Наименование	выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая цен ккал.	витамины				минеральные вещества				№ ТК с
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>															
1	Пудинг творожный запеченый с молоком сгущенным	200/30	17,10	19,60	43,20	422	0,10	0,80	0,30	0,90	350,40	266,20	48,00	0,90	362-2004
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,10	28,62	0,00	0,16	0,00	0,00	4,10	42,20	0,48	0,03	377
3	Сыр порциями	30	4,96	8,86	0,00	10,92	0,02	0,22	78,00	0,00	264,00	150,00	10,50	0,30	42
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	9,40	2,10	122
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>25,14</b>	<b>28,78</b>	<b>74,98</b>	<b>555,54</b>	<b>0,235</b>	<b>1,18</b>	<b>78,3</b>	<b>0,9</b>	<b>635</b>	<b>458,4</b>	<b>68,38</b>	<b>3,33</b>	
<b>Обед</b>															
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	1,20	2,70	5,50	51,00	0,01	3,25	0,00	1,00	54,30	86,00	7,40	0,16	43
2	Суп из овощей на курином бульоне со сметан	200	2,32	5,80	15,86	122,84	0,10	16,24	0,00	0,00	137,24	0,00	11,90	0,88	131
3	Плов из птицы	200	11,80	12,48	48,46	390,54	0,20	0,52	10,00	2,34	80,90	69,30	56,80	1,82	492
4	Компот из свежих плодов	180	0,20	0,20	22,00	110	0,02	0,00	0,00	0,20	120,00	2,40	0,00	0,80	859
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	9,40	2,10	122
6	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	67,20	10,00	0,31	123
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>21,86</b>	<b>22,10</b>	<b>128,20</b>	<b>855,38</b>	<b>0,52</b>	<b>20,01</b>	<b>10,00</b>	<b>4,04</b>	<b>422,94</b>	<b>224,90</b>	<b>95,50</b>	<b>6,07</b>	
	<b>Итого за шестой день</b>		<b>47,00</b>	<b>50,88</b>	<b>203,18</b>	<b>1410,92</b>	<b>0,75</b>	<b>21,19</b>	<b>88,30</b>	<b>4,94</b>	<b>1057,94</b>	<b>683,30</b>	<b>163,88</b>	<b>9,40</b>	

Повар

Коноваленко О.В.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ с. Первомайск

« 21 » 20 11 г.  
 А.В. Минченко



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Двухразовое питание обучающихся с ограниченными возможностями развития

День : седьмой

Неделя вторая

Сезон: осенне- весенний

№ п/п	Наименование	выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая цен ккал.	витамины				минеральные вещества				№ ТК с
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг,	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>															
1	макароны отварные с овощами	170	4,95	1,18	33,12	335,03	0,01	346	5	0	54,39	0,34	12,88	0,03	688
2	Какао с молоком сгущенным	200	4,62	4,02	43,80	176,6	0,00	2,06	0,01	0,10	158,70	126,20	15,20	0,67	693
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	9,40	2,10	122
4	Фрукты свежие по сезонности (апельсины)	110	1,08	0,24	9,72	104,60	0,05	365,00	0,00	0,00	40,80	0,00	15,60	0,36	393
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>13,69</b>	<b>5,76</b>	<b>106,32</b>	<b>710,27</b>	<b>0,17</b>	<b>713,1</b>	<b>5,01</b>	<b>0,1</b>	<b>270,39</b>	<b>126,54</b>	<b>53,08</b>	<b>3,16</b>	
<b>Обед</b>															
1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	60	0,82	4,85	4,59	45,35	0,01	5,40	0,00	0,00	20,25	0,00	12,06	0,75	100403-1
2	Суп крестьянский с крупой	200	8,00	7,38	6,32	101,86	0,07	7,73	0,00	0,10	42,00	72,40	18,60	1,90	138
3	тефтели запеченные в томатном соусе	90/50	12,30	23,54	16,90	227,8	0,10	2,10	704,00	6,10	25,40	127,30	22,90	1,70	283
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0,2	36,98	86,6	27,75	1,0	694
5	Сок в ассортименте	180	2,00	0,20	20,2	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80	484
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	9,40	2,10	122
7	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	67,20	10,00	0,31	123
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>32,52</b>	<b>41,69</b>	<b>104,84</b>	<b>785,26</b>	<b>0,525</b>	<b>37,4</b>	<b>729,5</b>	<b>6,9</b>	<b>169,13</b>	<b>353,5</b>	<b>108,7</b>	<b>10,57</b>	
	<b>Итого за седьмой день:</b>		<b>46,21</b>	<b>47,45</b>	<b>211,16</b>	<b>1495,53</b>	<b>0,698</b>	<b>750,46</b>	<b>734,51</b>	<b>7</b>	<b>439,52</b>	<b>480,04</b>	<b>161,8</b>	<b>13,73</b>	

Повар

Коноваленко О.В.



Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ с. Первомайск

А.В. Минченко

« 21 » 09 2021 г.



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Двухразовое питание обучающихся с ограниченными возможностями развития

День : девятый

Неделя вторая

Сезон: осенне- весенний

№ п/п	Наименование	выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая цен ккал.	витамины				минеральные вещества				№ ТК с
							В 1, мг	С, мг	А, мг	Е мг,	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
<b>завтрак</b>															
1	Омлет	200	18,48	22,48	5,90	311,4	0,12	0,36	212,00	0,90	157,40	343,70	26,52	3,80	232
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,10	28,62	0,00	0,16	0,00	0,00	4,10	42,20	0,48	0,03	377
3	Кукуруза консервированная	60	6,18	2,94	46,0	165,18	0,23	0,0	0,0	0	60	0	62,4	0,42	29
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	9,40	2,10	122
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>27,74</b>	<b>25,74</b>	<b>83,68</b>	<b>599,2</b>	<b>0,465</b>	<b>0,52</b>	<b>212</b>	<b>0,9</b>	<b>238</b>	<b>385,9</b>	<b>98,8</b>	<b>6,35</b>	
<b>Обед</b>															
1	Салат витаминный с растительным маслом/Салат из свежих помидоров и огур	60	0,59	2,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,00	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44	40/15
2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	3,22	19,06	97,46	0,18	4,65	0,00	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	206
3	Котлета мясная с томатным соусом	90	13,7	17,9	14,1	260,6	0,10	0,00	0	0,00	13,4	147,2	25,2	2,2	272
4	Изделия макаронные отварные	150	2,52	1,52	29,45	168,5	0,06	0,00	210,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	688
5	Компот из плодов сушеных	180	0,50	0,00	16,8	69,6	0,00	0,60	120,0	0,00	14,1	23,0	11,0	0,80	638
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	9,40	2,10	122
7	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	67,20	10,00	0,31	123
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>28,04</b>	<b>26,25</b>	<b>118,03</b>	<b>821,63</b>	<b>0,555</b>	<b>15,31</b>	<b>330</b>	<b>0,5</b>	<b>104,53</b>	<b>365,08</b>	<b>114,7</b>	<b>8,58</b>	
	<b>Итого за девятый день:</b>		<b>55,78</b>	<b>51,99</b>	<b>201,71</b>	<b>1420,83</b>	<b>1,02</b>	<b>15,83</b>	<b>542</b>	<b>1,4</b>	<b>342,53</b>	<b>750,98</b>	<b>213,5</b>	<b>14,93</b>	

Повар

Коноваленко О.В.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ с. Первомайск  
 А.В. Минченко  
 « 21 » 20 2014 г.



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Двухразовое питание обучающихся с ограниченными возможностями развития

День : десятый

Неделя вторая

Сезон: осенне- весенний

№ п/п	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая цен	витамины				минеральные вещества				№ ТК с
							ккал.	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	
<b>Завтрак</b>															
1	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	94,5	0,05	0,00	0,15	0,00	33,00	115,20	7,20	1,50	424
2	Каша гречневая вязкая молочная	160	4,7	4,7	22,8	166,0	0,11	0	20	0	9,4	111,1	73,5	2,49	168
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	5,80	8,90	18,50	164,9	0,05	0,03	0,12	0,30	207,30	67,80	10,20	1,05	3
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	943
5	Хлеб из муки пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	9,40	2,10	122
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,8</b>	<b>18,5</b>	<b>75,3</b>	<b>547,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>20,3</b>	<b>0,3</b>	<b>272,2</b>	<b>294,1</b>	<b>100,3</b>	<b>7,5</b>	
<b>Обед</b>															
1	Салат из отварной свеклы с чесноком/Салат витаминный	60	4,97	3,08	11,84	62,34	0,16	11,37	0,16	3,48	44,88	72,87	25,67	2,1	34006/49
2	Щи из свежей капусты	200	4,9	6,40	6,5	97,1	0	9,9	143,8	0,40	38,8	82,70	22,2	1,50	84
3	Жаркое по домашнему	90/150	7,33	14,74	14,91	234,6	0,08	5,38	0,18	0,64	13,12	223,00	17,40	1,64	436
4	Компот из свежих плодов	180	0,10	0,10	24,10	98,80	0,00	3,20	1,60	0,10	5,70	3,50	2,90	0,80	450
5	Хлеб из муки пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	9,40	2,10	122
6	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	67,20	10,00	0,31	123
7	Булочка "Забава"	100	4,05	3,64	51,97	195,23	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	786
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>27,69</b>	<b>28,88</b>	<b>145,7</b>	<b>869,07</b>	<b>0,43</b>	<b>30,02</b>	<b>145,74</b>	<b>5,12</b>	<b>133</b>	<b>449,27</b>	<b>87,57</b>	<b>8,44</b>	
	<b>Итого за десятый день:</b>		<b>46,5</b>	<b>47,4</b>	<b>221,0</b>	<b>1416,5</b>	<b>0,7</b>	<b>30,1</b>	<b>166,0</b>	<b>5,4</b>	<b>405,2</b>	<b>743,4</b>	<b>187,9</b>	<b>16,0</b>	

Повар

Коноваленко О.В.