

СОГЛАСОВАНО
 ТОУ ФС "РОСПОТРЕБНАДЗОРА"
 по Приморскому краю в г.Уссурийск

СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ №

Директор



Меню

для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов

с 1 сентября 2020 года

с 1 сентября 2020 года														
Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетич. цен.	Витамины				Минеральные				цена
		вещества								вещества				
		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	mg	Fe	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Каша манная молочная	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	97,8	17,2	0,4	15
хлеб	40...	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	4
чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	4
Масло сливочное	10..	0,08	8,11	0,01	72	0,08	0,02	0,02	0,02	10	0	0,02	0	6
Сыр твердый	20	4,64	5,9	8,85	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	9
Яйцо	50	5,1	4,6	0,3	63	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199	15,2	2,19	9
Колбаса п/к	10	1,75	2,8	3,6	47,8	0	8,6	0	0	4,3	8,4	2,9	0,45	7
Фрукты	100	0,59	0,09	15,07	106,79	0,01	7,5	0	0,14	11,96	8,25	6,7	1,6	16
		21,48	28,82	92,09	719,99	2,21	16,97	306,84	2,02	414,58	438,85	58,92	10,42	
					ОБЕД									
Суп гороховый	1/250	4,96	4,48	17,84	167	0,05	0,22	133,6	0,04	0,17	0,21	0,99	127	20
Сосиска отварная	1/100	6,66	14,34	0,96	159,4	0,09	0,3	0,33	1,48	62,55	135	27,8	0,8	18
Макароны отварные	1/180	5,25	6,15	35,25	294	0,67	0	0,06	7,77	97,32	160,5	38,7	1,75	5
Хлеб	1/40.	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	277,5	89,91	7,9	4
Булочка с сахаром	1/70.	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34	2,92	50,8	25,2	9,9	5,58	4
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	90,2	21,6	0,9	4
Итого		29,51	31,07	117,8	978,24	2,94	0,56	167,99	12,5	218	689	188,9	144	125

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

125

ВТОРНИК

Котлета рыбная с соусом	80/20	17,4	13,9	10,9	147,8	0,1	0,8	0	2,2	31,1	209,8	31,5	0,8	26
Пюре картофельное с м/сл.	180	2,7	5	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	72,2	24,4	1	14
Компот из с/фруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	33	46	0,96	5
хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	4
Яблоко	100	0,59	0,09	15,07	106,79	0,01	7,5	0	0,14	11,96	8,25	6,7	1,6	16

				ОБЕД										
Суп сайровый	1/250	1,96	7,34	10,55	126,4	0,04	24,29	0	8,42	43,1	50,34	19,33	10,41	20
Котлета мясная с соусом	80/20	9,87	17,33	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	17
Рис отварной	180	4,32	6,43	44,01	250,95	0,03	8,46	0	0	55,32	128,07	72,03	0,63	5
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	4
Хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	4
Булочка с сахаром	1/70.	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34	2,92	50,8	90,2	21,6	0,9	5
итого		28,79	37,2	127,1	965,86	2,28	33,06	38,67	12,57	190,95	433,81	149,53	19,39	125

125

СРЕДА

Борщ	1/250	1,46	3,92	9,4	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53,03	26,2	1,18	20
Тефтели с соусом	1/100	12,9	15	13,12	246,11	0,08	2,8	0	10,56	16,7	114,11	18,43	7,84	22
Каша пшеничная	1/180	5,25	6,15	35,25	294	0,67	0	0,06	7,77	97,32	277,5	89,91	7,9	5
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	4
Хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	4
итого		22,93	25,69	90,13	787,85	2,85	13,1	0,06	21,03	158,02	471,84	148,14	22,9	125

125

ЧЕТВЕРГ

[illegible]

Свежий помидор нарезка	100	0,36	1,56	2,85	27	0,01	7,8	0,99	5,22	10,8	5,1	8,1	0,33	9
суп гороховый	1/250	6,2	5,6	22,3	167	0,05	0,22	0,27	1,24	158,75	168,75	34,75	1,06	20
Тефтеля	1/100	12,9	15	13,12	246,11	0,08	2,8	0	10,56	16,7	114,11	18,43	7,84	19
Пюре картофельное с м/сл.	180	2,7	5	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	72,2	24,4	1	8
Чай с сахаром	200	0,2	0	0	1	0	0	0	0	0,3	0	0	0	4
Хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	4
итого		25,58	27,78	75,53	665,75	2,29	19,32	1,26	17,52	226,95	385,36	95,58	15,81	125

125

ПЯТНИЦА

Котлета мясная с соусом	80/20	12,9	15	13,12	246,11	0,08	2,8	0	10,56	16,7	114,11	18,43	7,84	20
Рис отварной	180	4,37	6,44	44,02	251,64	0,03	8,47	0	0	55,32	128,07	72,04	0,63	7
Компот из с/фр.	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	33	46	0,96	5
хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	4
Салат из огурцов	100	0,72	3,12	5,7	54	0,02	15,6	1,978	10,44	21,6	10,2	16,2	0,66	10
Фрукты	100	0,59	0,09	15,07	106,79	0,01	7,5	0	0,14	11,96	8,25	6,7	1,6	16
итого		22,37	25,48	129,66	845,97	2,2	27,67	1,978	21,5	106,36	310,58	162,57	15,67	
ОБЕД														
Суп вермишелевый	1/250	5,7	4,3	29,44	145,3	0,1	0,5	23,4	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5	12
гуляш мясной	100	13,9	6,5	4	132	0,04	0	0,05	3,86	18,05	70,6	10,08	10,23	20
гречка отварная	180	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	18,2	0,06	0,18	14,6	210	140	5,01	7
Хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	4
чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4	4
Фрукт яблоко	100	0,46	0,07	12,07	82,15	0,01	5,77	0	0,11	9,2	6,35	5,19	1,26	16
итого		32,28	15,59	117,71	740,65	2,4	24,47	23,51	4,75	248,65	481,05	193,77	22,98	125

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

125

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

каша рисовая молочная	200/10/5	3	8	31,6	218	0,09	0,62	0,06	1,75	88,26	131,9	56,74	13,58	15
Хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	4
чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	4
Масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72	0,08	0,02	0,02	0,02	10	0	0,02	0	8
Сыр	20	4,64	5,9	8,85	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	8
Сосиска в тесте	40/50	9,4	13,56	42,94	330,26	0,16	0,2	0,22	1,98	52,9	114,1	65,1	1,56	15
Фрукты	100	0,59	0,09	15,07	106,79	0,01	7,5	0	0,14	11,96	8,25	6,7	1,6	16
итого		20,54	36,19	117,96	847,76	2,39	0,98	52,3	4,15	334,36	371,2	138,76	20,92	
ОБЕД														
Суп рыбный	1/250	2,46	9,21	13,19	158	0,05	30,37	0,01	10,52	53,88	62,93	24,17	13,02	18
Котлета мясная	1/100	9,87	17,33	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	20
Макароньы отварные	1/180	5,25	6,15	35,25	294	0,67	0	0,06	7,77	97,32	277,5	89,91	7,9	6

Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	4
Булочка с сахаром	1/70.	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34	2,92	50,8	90,2	21,6	0,9	7
итого		27	38,17	101,42	942,67	0,88	30,68	38,74	22,14	236,83	570,63	162,35	23,69	125

125

ВТОРНИК

Ежики мясные с соусом	80/20	12,9	15	13,12	246,11	0,08	2,8	0	10,56	16,7	114,11	18,43	7,84	20
Каша гречневая с м/сл.	180	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	18,2	0,06	0,18	14,6	210	140	5,01	7
чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	4
Яблоко	100	0,59	0,09	15,07	106,79	0,01	7,5	0	0,14	11,96	8,25	6,7	1,6	16
Салат из квашеной капусты с	100	0,42	2,61	3,92	41,03	0,04	5,8	0	2,08	17,69	28,38	20,04	1,1	11
Хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	4
итого		26,23	22,42	106,51	781,63	2,38	34,3	0,06	13,26	68,15	385,94	195,07	21,13	

ОБЕД

Суп гороховый	1/250	4,96	4,48	17,84	133,6	0,04	0,17	0,21	0,99	127	135	27,8	0,8	18
Куры запечен.	1/100	19,61	5,41	4,7	146	0,07	0,02	27	8,85	29,7	155,3	25,1	1,3	24
Пюре картофельное с м/сл.	180	2,7	5	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	72,2	24,4	1	6
Хлеб	1/40.	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	4
Булочка с сахаром	1/70.	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34	2,92	50,8	90,2	21,6	0,9	7
Чай с сахаром	200.	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	4
итого		41,33	22,42	115,29	830,39	2,27	8,69	61,21	13,06	269,72	533,77	156,43	9,21	125

125

СРЕДА

Плов мясной	200	11,54	25,78	8,65	294,63	0,24	1,56	61,12	3,4	7,57	106,01	24,18	1,1	20
Салат из свежих овощей	100	0,67	6,76	2,17	58,2	0	8,68	8,6	4,26	19,87	36,49	12,11	0,83	8
Хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	4
чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	6
Фрукты	100	0,59	0,09	15,07	106,79	0,01	7,5	0	0,14	11,96	8,25	6,7	1,6	16
итого		15,63	33,16	45,38	508,67	2,29	10,24	69,72	7,96	34,64	167,7	46,19	7,51	

ОБЕД

Борщ	1/250	1,46	3,92	9,4	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53,03	26,2	1,18	20
Сосиска отварная	1/100	6,66	14,34	0,96	159,4	0,09	0,3	0,33	1,48	62,55	160,5	38,7	1,75	22
Макароны отварные	1/180	5,25	6,15	35,25	294	0,67	0	0,06	7,77	97,32	277,5	89,91	7,9	5
Хлеб	40.	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	4
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	4
Яблоко	1/100	0,46	0,07	12,07	82,15	0,01	5,77	0	0,11	9,2	6,35	5,19	1,26	16
итого		17,25	25,1	92,24	789,79	2,87	16,37	0,39	12,06	210,77	522,58	169,9	17,67	125

ИТОГО ЗА ДЕНЬ
ЧЕТВЕРГ

125

Голубцы ленивые	200	14,5	9,8	14,5	250,1	0	23,3	0	2,6	69,8	36,3	153,8	2,9	20
Сок натуральный	200	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5	16
хлеб	30	2,41	0,46	14,67	73,38	1,53	0	0	0,2	5,17	18,9	7,43	4,18	4
Булочка с корицей	60	5,6	5,1	32,8	198,8	0,1	0,2	0	0,8	38,9	10,2	63,4	0,6	7
Свежий помидор нарезка	100	0,36	1,56	2,85	27	0,01	7,8	0,99	5,22	10,8	5,1	8,1	0,33	6
Фрукты	100	0,59	0,09	15,07	106,79	0,01	7,5	0	0,14	11,96	8,25	6,7	1,6	16
итого		23,41	15,54	79,68	599,18	1,65	27,08	0	3,78	126,39	72,55	237,15	10,18	
ОБЕД														
Суп вермишелевый	1/250	5,7	4,3	29,44	145,3	0,1	0,5	23,4	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5	15
Котлета мясная	1/100	9,87	17,33	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	18
Гречка отварная с маслом	1/180	5,25	6,15	35,25	294	0,67	0	0,06	7,77	97,32	277,5	89,91	7,9	7
Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	4
Хлеб	40.	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	5
Булочка с сахаром	70.	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34	2,92	50,8	90,2	21,6	0,9	7
итого		30,24	33,26	117,67	929,97	0,93	0,81	62,13	11,92	380,25	674,6	163,08	11,17	125

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

125

ПЯТНИЦА

Котлета мясная с соусом	80/20	13,38	4,38	9,38	130,38	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75	20
Макароны отварные с маслом	180	3,65	3,45	17,55	116,3	0,05	0,25	0	0,05	61,85	84,15	16,9	0,85	6
хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	4
Фрукты	100	0,59	0,09	15,07	106,79	0,01	7,5	0	0,14	11,96	8,25	6,7	1,6	5
Компот из с/фр.	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	33	46	0,96	9
Винегрет	100	3,4	1,7	0	29	0	0	0	0,2	16	8	54	0,2	3
Булочка домашняя с сахарной посыпкой	40	5,26	3,13	16,67	101	0,04	0,02	17	1,66	25,4	51,54	12,34	0,45	16
итого		30,07	13,58	110,42	670,9	2,25	1,51	29,13	3,04	169,87	372,52	165,27	8,79	

ОБЕД

суп сайровый	250	2,46	9,21	13,19	158	0,05	30,37	0,01	10,52	53,88	62,93	24,17	13,02	20
тефтеля	1/100	2,46	9,21	13,19	158	0,05	30,37	0,01	10,52	53,88	62,93	24,17	13,02	20
Гречка отварная	1/180	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	18,2	0,06	0,18	14,6	210	140	5,01	4
Хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	5,58	4
чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	4
Фрукты	100	0,46	0,07	12,07	82,15	0,01	5,77	0	0,11	9,2	6,35	5,19	1,26	10
итого		17,7	23,21	112,85	785,85	2,36	84,71	0,08	21,63	138,76	367,41	203,43	37,89	125

125