

Согласовано

директор МБОУ СОШ № 6 г. Артемовский

 / М.Н. Киселева /

2021г.



Утверждаю

ООО «Комбинат школьного питания»

/Д.В.Горелов/

2021 г.



Примерное 15-дневное меню для детей 7-10 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МБОУ СОШ №6 7-10 лет

СанПин 2. 3 / 2. 4. 3590-20

№		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 день																	
Завтрак																	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	4,10	53,92	20,45	11,58	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01	1,16
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	90	21,12	21,08	17,76	0,00	0,22	245,36	18,47	17,73	150	1,68	45,05	92,66	0,65	0,05	0,78
43/3	Рис отварной	180	5,81	0,05	5,09	0,82	58,83	314,80	12,2	40,15	119,7	0,86	24	27	0,4	0,06	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			32,08	21,13	26,93	4,90	103,60	807,52	89,44	98,81	351,2	4,71	69,05	237,65	4,07	0,17	2,26
Итого за день			32,08	21,13	26,93	4,90	103,60	807,52	89,44	98,81	351,2	4,71	69,05	237,65	4,07	0,17	2,26

2 день

Завтрак

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	0	3,68	3,68	6,16	63,7381	9,87	13,32	28,98	0,42	0	338,2	1,7	0,04	2,06
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	10,46	9,82	25,96	0,08	4,27	293,784	12,13	18,99	124,9	1,34	15,3	20,25	0,43	0,27	0,41
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,68	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,3714	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			23,29	12,69	37,9	5,69	69,37	730,42	158,5	139	393,3	5,57	53,3	401,78	2,8	0,54	2,99
Итого за день			23,29	12,69	37,9	5,69	69,37	730,42	158,5	139	393,3	5,57	53,3	401,78	2,8	0,54	2,99

3 день

Завтрак

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	0	3,58	3,58	4,42	55,5273	26,12	8,54	17,99	0,34	0	1,51	1,64	0,02	22,64
4/7	Рыба, тушенная с овощами	90	11,12	11,38	7,44	4,84	3,64	127,139	19,52	22,9	113,4	0,52	9,99	421,65	3,05	0,09	1,14
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,103	42,83	36,55	104,6	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,7586	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			19,1	12,03	15,85	9,48	59,97	475,37	95,55	77,39	267,6	3,02	32,49	453,42	5,18	0,29	30,32
Итого за день			19,1	12,03	15,85	9,48	59,97	475,37	95,55	77,39	267,6	3,02	32,49	453,42	5,18	0,29	30,32

4 день

Завтрак

5	Салат Рыжик	60	3,33	3,1	10,56	9,03	2,22	118,999	66,7	14,61	67,68	0,5	25,56	657,48	4,18	0,02	0,75
4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	36,2	359,34	23,41	35,26	166,2	1,73	32,2	338,24	1,78	0,06	1,11
	Сок 0,2л	200	0	0	0	0	0	0,00041	0	0	0	0	0	0	0	0	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	13,06	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			25,19	18,17	25,98	11,74	72,18	639,92	101,5	60,4	266,6	3,23	57,76	1061	6,5	0,13	40,86
Итого за день			25,19	18,17	25,98	11,74	72,18	639,92	101,5	60,4	266,6	3,23	57,76	1061	6,5	0,13	40,86

5 день
Завтрак

25	Салат Степной	60	0,87	0	2,74	3,12	4,46	48,6308	10,92	11,67	25,63	0,37	0	307,65	1,44	0,03	2,37
8/5	Запеканка (сырники) из творога	180	30,42	29,27	17,28	1,82	23,77	376,618	256,2	37,39	332,3	0,93	100,89	115,56	1,36	0,07	0,42
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0	8,33	47,61	46,05	5,1	32,85	0,03	6,3	7,05	0,03	0,01	0,15
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Фрукты		0,74	0	0,74	0,74	18,13	90,058	29,6	16,65	20,35	4,07	0	9,25	0,37	0,06	18,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			36,49	30,35	22,49	6,13	85,17	706,57	350	80,21	442,8	6,21	107,19	439,71	3,48	0,2	21,44
Итого за день			36,49	30,35	22,49	6,13	85,17	706,57	350	80,21	442,8	6,21	107,19	439,71	3,48	0,2	21,44

6 день
Завтрак

1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0	2,47	2,47	3,82	50,5233	11,76	12,35	36,5	0,41	0	30	1,18	0,06	5,88
2/6	Омлет запеченный или паровой	180	17,51	18,63	19,08	0	3,05	253,475	121,9	20,3	266,5	3,01	223,56	390,24	0,87	0,08	0,26
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	22,81	134,767	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Фрукты		0,74	0	0,74	0,74	18,13	90,058	29,6	16,65	20,35	4,07	0	9,25	0,37	0,06	18,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			27,02	21,53	26,06	4,24	68,51	634,67	280,9	85,66	456	9,18	235,56	451,81	2,71	0,27	25,16
Итого за день			27,02	21,53	26,06	4,24	68,51	634,67	280,9	85,66	456	9,18	235,56	451,81	2,71	0,27	25,16

7 день
Завтрак

39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60	0,87	0	3,62	3,62	9,31	75,8435	22,18	17	25,09	0,84	0	1,73	1,76	0,01	1,2
4/9	Плов из мяса кур	180	16,49	13,56	13,39	1,96	32,58	323,406	21,07	31,73	149,6	1,56	28,98	304,42	1,6	0,06	1
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,128	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			20,9	13,72	31,96	6,04	72,64	675,03	55,35	58,13	212,3	3,25	108,98	396,35	3,85	0,1	2,2
Итого за день			20,9	13,72	31,96	6,04	72,64	675,03	55,35	58,13	212,3	3,25	108,98	396,35	3,85	0,1	2,2

8 день
Завтрак

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	0	3,58	3,58	4,42	55,5273	26,12	8,54	17,99	0,34	0	1,51	1,64	0,02	22,64
3/8	Мясо свинины, тушенное с овощами	200	13,39	11,44	29,47	6,53	19,81	404,172	23,21	41,81	171,7	2,15	0	3,75	3,12	0,33	10,68
	Выпечка		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	13,06	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			17,87	11,44	33,59	10,65	57,98	621,28	60,7	60,89	222,4	3,49	0	70,56	5,3	0,39	72,32
Итого за день			17,87	11,44	33,59	10,65	57,98	621,28	60,7	60,89	222,4	3,49	0	70,56	5,3	0,39	72,32

9 день
Завтрак

25	Салат Степной	60	0,87	0	2,74	3,12	4,46	48,6308	10,92	11,67	25,63	0,37	0	307,65	1,44	0,03	2,37
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы горбуши	90	15,29	14,32	5,27	0,11	7,19	137,916	39,45	22,84	155,8	0,57	37,91	38,84	1,05	0,13	0,84
11/3	Капуста тушеная	180	4,2	0	3,42	3,89	16,28	121,339	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,839	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			24,58	14,32	11,93	7,61	66,4	492,57	183,8	98,41	310,7	3,64	37,91	817,75	5,69	0,28	41,06
Итого за день			24,58	14,32	11,93	7,61	66,4	492,57	183,8	98,41	310,7	3,64	37,91	817,75	5,69	0,28	41,06

10 день
Завтрак

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,85	0,75	4,35	3,68	6,24	74,4818	11,81	11,41	40,93	0,57	14,7	23,16	1,69	0,05	4,09
9/8	Печень по-строгановски	90	11,44	11,23	12,79	5,73	2,49	171,66	26,73	12,82	201,7	4,17	4364,3	5262,3	3,37	0,14	6,17
38/3	Рис припущенный с овощами	180	4,54	0	8,57	8,57	45,3	285,104	22,4	34,06	99,13	0,83	0	108	3,86	0,05	0,54
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,6598	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			21,25	11,98	26,18	18,44	84,42	675,75	70,12	68,26	374,3	6,41	4379	5393,7	9,21	0,28	11,58
Итого за день			21,25	11,98	26,18	18,44	84,42	675,75	70,12	68,26	374,3	6,41	4379	5393,7	9,21	0,28	11,58

11 день

Завтрак

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	0	3,58	3,58	5,49	59,0098	14,66	20,56	29,82	0,38	0	1104	1,8	0,03	2,7
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	238,546	95,59	31,08	126,3	0,55	35	39	0,23	0,06	0,39
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,6598	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Фрукты		0,74	0	0,74	0,74	18,13	90,058	29,6	16,65	20,35	4,07	0	9,25	0,37	0,06	18,5
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,18	300	16,5	180	0,21	63	71,4	0,12	0,01	0,21
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,128	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			18,11	10,22	33,6	5,21	93,46	769,43	453,8	94,75	395	6,09	178	1314	3,01	0,19	22,59
Итого за день			18,11	10,22	33,6	5,21	93,46	769,43	453,8	94,75	395	6,09	178	1314	3,01	0,19	22,59

12 день

Завтрак

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	0	3,58	3,58	1,38	40,5251	13,79	7,8	23,51	0,34	0	5,64	1,64	0,02	5,53
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64	1,46	8,22	244,939	30,57	17,83	113	1,15	3,6	4,95	1,11	0,33	0,06
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,728	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	13,06	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			21,22	9,7	26,33	6,38	82,23	667,77	70,7	44,91	217,5	3,38	14,4	96,14	4,25	0,46	44,59
Итого за день			21,22	9,7	26,33	6,38	82,23	667,77	70,7	44,91	217,5	3,38	14,4	96,14	4,25	0,46	44,59

13 день

Завтрак

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	0	3,58	3,58	4,42	55,5273	26,12	8,54	17,99	0,34	0	1,51	1,64	0,02	22,64
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,22	187,826	35,96	14,23	113,6	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,68	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,3714	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			26,22	15,01	23,04	6,98	71,59	616,25	198,6	129,5	371	5,24	78,9	97,75	3,5	0,3	23,46
Итого за день			26,22	15,01	23,04	6,98	71,59	616,25	198,6	129,5	371	5,24	78,9	97,75	3,5	0,3	23,46

14 день

Завтрак

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	0,77	4,36	3,58	3,88	63,059	48,83	12,59	39,25	0,72	6,17	8,26	1,65	0,01	1,12
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы горбуши	90	15,29	14,32	5,27	0,11	7,19	137,916	39,45	22,84	155,8	0,57	37,91	38,84	1,05	0,13	0,84
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,103	42,83	36,55	104,6	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,839	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			24,81	15,75	14,52	4,79	73,99	544,76	166,3	99,33	355,8	4,02	66,59	182,3	4,18	0,34	8,79
Итого за день			24,81	15,75	14,52	4,79	73,99	544,76	166,3	99,33	355,8	4,02	66,59	182,3	4,18	0,34	8,79

15 день

Завтрак

5	Салат Рыжик	60	3,33	3,1	10,56	9,03	2,22	118,999	66,7	14,61	67,68	0,5	25,56	657,48	4,18	0,02	0,75
4/8	Плов из мяса свинины	200	12,21	9,15	26,25	8,52	34,55	430,594	20,18	43,87	172,4	1,62	0	480	4,09	0,28	0,96
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,6598	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			18,96	12,25	37,28	18,01	67,16	694,1	96,06	68,43	272,7	2,97	25,56	1137,8	8,56	0,34	2,49
Итого за день			18,96	12,25	37,28	18,01	67,16	694,1	96,06	68,43	272,7	2,97	25,56	1137,8	8,56	0,34	2,49

Согласовано

директор МБОУ СОШ № 6 г. Артемовский

 / М.Н. Киселева /

2021г.



Утверждаю

ООО «Комбинат школьного питания»

 /Д.В.Горелов/

2021 г.



Примерное 15-дневное меню для детей 11 лет и старше, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МБОУ СОШ № 6 11 и ст

СанПин 2. 3. / 2. 4. 3590-20

№		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг

1 день

Завтрак

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	6,83	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	100	23,46	23,42	19,74	0,00	0,25	272,63	20,52	19,7	166,7	1,86	50,05	102,96	0,72	0,06	0,86
43/3	Рис отварной	180	5,81	0,05	5,09	0,82	58,83	314,80	12,2	40,15	119,7	0,86	24	27	0,4	0,06	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			34,97	23,47	31,29	7,29	106,35	870,73	105,1	108,5	383,1	5,39	74,05	248,74	5,24	0,18	3,12
Итого за день			34,97	23,47	31,29	7,29	106,35	870,73	105,1	108,5	383,1	5,39	74,05	248,74	5,24	0,18	3,12

2 день

Завтрак

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	0	6,13	6,13	10,27	106,23	16,45	22,2	48,29	0,71	0	563,67	2,83	0,06	3,44
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	11,62	10,91	28,84	0,09	4,74	326,427	13,48	21,1	138,8	1,49	17	22,5	0,48	0,3	0,45
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,68	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,3714	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			25,05	13,78	43,24	8,15	73,95	805,55	166,4	150	426,5	6	55	629,5	3,98	0,6	4,41
Итого за день			25,05	13,78	43,24	8,15	73,95	805,55	166,4	150	426,5	6	55	629,5	3,98	0,6	4,41

3 день

Завтрак

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1,58	0	5,97	5,97	7,37	92,5454	43,53	14,24	29,98	0,57	0	2,52	2,74	0,03	37,73
4/7	Рыба, тушенная с овощами	100	12,36	12,64	8,26	5,38	4,05	141,266	21,68	25,44	126	0,58	11,1	468,5	3,39	0,1	1,27
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,103	42,83	36,55	104,6	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,7586	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			20,97	13,3	19,07	12,4	63,32	526,52	115,1	85,63	292,2	3,31	33,6	501,28	6,62	0,31	45,54
Итого за день			20,97	13,3	19,07	12,4	63,32	526,52	115,1	85,63	292,2	3,31	33,6	501,28	6,62	0,31	45,54

4 день

Завтрак

5	Салат Рыжик	100	5,55	5,17	17,61	15,05	3,7	198,332	111,2	24,34	112,8	0,84	42,6	1095,8	6,97	0,04	1,25
4/9	Плов из мяса кур	220	20,16	16,58	16,36	2,39	39,82	395,274	25,75	38,78	182,8	1,9	35,42	372,06	1,96	0,07	1,22
	Сок 0,2л	200	0	0	0	0	0	0,00041	0	0	0	0	0	0	0	0	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	13,06	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			29,24	21,75	34,51	17,98	77,28	755,19	148,3	73,66	328,3	3,74	78,02	1533,2	9,47	0,15	41,47
Итого за день			29,24	21,75	34,51	17,98	77,28	755,19	148,3	73,66	328,3	3,74	78,02	1533,2	9,47	0,15	41,47

5 день

Завтрак

25	Салат Степной	100	1,45	0	4,57	5,19	7,44	81,0514	18,2	19,46	42,72	0,62	0	512,76	2,4	0,05	3,94
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,8	32,52	19,2	2,02	26,41	418,465	284,6	41,54	369,2	1,03	112,1	128,4	1,51	0,08	0,47
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Фрукты		0,74	0	0,74	0,74	18,13	90,058	29,6	16,65	20,35	4,07	0	9,25	0,37	0,06	18,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '			40,8	33,96	26,66	8,41	93,56	796,7	401,1	93,85	507,7	6,57	120,5	660,01	4,6	0,23	23,11
Итого за день			40,8	33,96	26,66	8,41	93,56	796,7	401,1	93,85	507,7	6,57	120,5	660,01	4,6	0,23	23,11

6 день

Завтрак

1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0	2,47	2,47	3,82	50,5233	11,76	12,35	36,5	0,41	0	30	1,18	0,06	5,88
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,7	21,19	0	3,39	281,638	135,4	22,55	296,1	3,35	248,4	433,6	0,97	0,09	0,29
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	22,81	134,767	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Фрукты		0,74	0	0,74	0,74	18,13	90,058	29,6	16,65	20,35	4,07	0	9,25	0,37	0,06	18,5
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			30,29	23,6	28,34	4,4	77,52	706,09	296,1	90,27	493,6	9,71	260,4	495,22	2,88	0,29	25,19
Итого за день			30,29	23,6	28,34	4,4	77,52	706,09	296,1	90,27	493,6	9,71	260,4	495,22	2,88	0,29	25,19

7 день

Завтрак

39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	100	1,45	0	6,03	6,03	15,51	126,406	36,97	28,33	41,81	1,4	0	2,88	2,94	0,01	2
4/9	Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	36,2	359,34	23,41	35,26	166,2	1,73	32,2	338,24	1,78	0,06	1,11
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,128	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			24,63	15,23	36,02	8,83	91,14	804,78	74,23	75,34	253,5	4,18	112,2	431,37	5,27	0,12	3,11
Итого за день			24,63	15,23	36,02	8,83	91,14	804,78	74,23	75,34	253,5	4,18	112,2	431,37	5,27	0,12	3,11

8 день

Завтрак

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1,58	0	5,97	5,97	7,37	92,5454	43,53	14,24	29,98	0,57	0	2,52	2,74	0,03	37,73
3/8	Мясо свинины, тушенное с овощами	250	16,74	14,3	36,84	8,16	24,76	505,215	29,02	52,26	214,6	2,69	0	4,69	3,9	0,41	13,35
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	13,06	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
	Выпечка		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			23,17	14,3	43,51	14,83	74,55	802,6	85,66	79,39	285,2	4,45	0	72,56	7,24	0,49	90,08
Итого за день			23,17	14,3	43,51	14,83	74,55	802,6	85,66	79,39	285,2	4,45	0	72,56	7,24	0,49	90,08

9 день

Завтрак

25	Салат Степной	100	1,45	0	4,57	5,19	7,44	81,0514	18,2	19,46	42,72	0,62	0	512,76	2,4	0,05	3,94
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы горбуши	100	16,99	15,91	5,86	0,12	7,99	153,24	43,83	25,38	173,2	0,63	42,13	43,15	1,16	0,15	0,94
11/3	Капуста тушеная	200	4,66	0	3,8	4,32	18,09	134,821	109,2	40,6	81,36	1,48	0	406,8	2,15	0,07	41,73
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,839	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			28,64	15,91	14,88	10,29	80,66	597,05	208,2	115,1	361,2	4,29	42,13	1067,9	7,05	0,33	46,9
Итого за день			28,64	15,91	14,88	10,29	80,66	597,05	208,2	115,1	361,2	4,29	42,13	1067,9	7,05	0,33	46,9

10 день

Завтрак

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	3,08	1,24	7,25	6,13	10,41	124,136	19,69	19,02	68,21	0,95	24,5	38,61	2,82	0,09	6,81
9/8	Печень по-строгановски	100	12,72	12,48	14,22	6,36	2,77	190,733	29,7	14,25	224,1	4,63	4849	5847	3,75	0,15	6,86
38/3	Рис припущенный с овощами	200	5,04	0	9,53	9,53	50,33	316,782	24,89	37,85	110,2	0,93	0	120	4,29	0,06	0,6
	Выпечка		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,6598	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			25,58	13,72	31,61	22,64	102,57	819,41	85,21	83,43	442,9	7,54	4874	6005,9	11,21	0,34	15,05
Итого за день			25,58	13,72	31,61	22,64	102,57	819,41	85,21	83,43	442,9	7,54	4874	6005,9	11,21	0,34	15,05

11 день

Завтрак

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	0	5,96	5,96	9,16	98,3497	24,43	34,26	49,71	0,64	0	1840	3,01	0,05	4,51
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	48,98	298,182	119,5	38,86	157,8	0,69	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,6598	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Фрукты		0,74	0	0,74	0,74	18,13	90,058	29,6	16,65	20,35	4,07	0	9,25	0,37	0,06	18,5
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,18	300	16,5	180	0,21	63	71,4	0,12	0,01	0,21
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,128	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			21,19	10,76	37,72	7,86	115,59	911,66	489,3	118,6	454,4	6,68	186,8	2059,8	4,34	0,24	24,49
Итого за день			21,19	10,76	37,72	7,86	115,59	911,66	489,3	118,6	454,4	6,68	186,8	2059,8	4,34	0,24	24,49

12 день

Завтрак

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0	5,97	5,97	2,3	67,5418	22,99	13	39,18	0,57	0	9,4	2,73	0,03	9,21
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,14	272,154	33,97	19,81	125,6	1,28	4	5,5	1,24	0,36	0,07
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	43,19	245,254	16,64	9,71	53,62	0,99	12	22,5	1,07	0,08	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	13,06	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			24,76	10,78	31,34	9,17	97,05	789,78	86,71	55,42	259	4,03	16	102,75	5,65	0,52	48,28
Итого за день			24,76	10,78	31,34	9,17	97,05	789,78	86,71	55,42	259	4,03	16	102,75	5,65	0,52	48,28

13 день

Завтрак

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1,58	0	5,97	5,97	7,37	92,5454	43,53	14,24	29,98	0,57	0	2,52	2,74	0,03	37,73
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,695	39,96	15,81	126,2	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,09	0,04	5,14	1,58	26,52	189,644	14,24	93,31	137,9	3,22	20	23,48	0,44	0,18	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,3714	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			30,26	16,36	27,35	9,85	86,78	736,36	223,2	148,4	417,3	6,1	85,44	107,03	4,84	0,35	38,58
Итого за день			30,26	16,36	27,35	9,85	86,78	736,36	223,2	148,4	417,3	6,1	85,44	107,03	4,84	0,35	38,58

14 день

Завтрак

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	1,29	7,26	5,96	6,47	105,098	81,38	20,98	65,42	1,21	10,29	13,77	2,75	0,01	1,87
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы горбуши	100	16,99	15,91	5,86	0,12	7,99	153,24	43,83	25,38	173,2	0,63	42,13	43,15	1,16	0,15	0,94
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	27,16	176,781	47,59	40,61	116,2	1,52	25	33,4	0,23	0,16	7,27
6/10	Компот из кураги	180	0,92	0	0,05	0,05	17,78	78,839	28,2	17,96	24,44	0,58	0	104,94	0,99	0,02	0,29
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			29,28	17,93	18,66	7,42	88,77	663,06	209,8	116,7	418,8	4,91	77,42	195,51	5,49	0,38	10,36
Итого за день			29,28	17,93	18,66	7,42	88,77	663,06	209,8	116,7	418,8	4,91	77,42	195,51	5,49	0,38	10,36

15 день

Завтрак

5	Салат Рьжик	100	5,55	5,17	17,61	15,05	3,7	198,332	111,2	24,34	112,8	0,84	42,6	1095,8	6,97	0,04	1,25
4/8	Плов из мяса свинины	220	13,43	10,07	28,88	9,37	38,01	473,654	22,2	48,26	189,7	1,79	0	528	4,5	0,31	1,06
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,6598	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			23,73	15,24	47,1	25,04	80,77	859,75	144,3	84,9	343	3,66	42,6	1624,2	11,83	0,39	3,08
Итого за день			23,73	15,24	47,1	25,04	80,77	859,75	144,3	84,9	343	3,66	42,6	1624,2	11,83	0,39	3,08

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 6 г. Артемовский

_____/ М.Н. Киселева /

2021г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

_____/ Д.В. Горелов /

2021 г.



Примерное 15-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 7-10 лет,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МБОУ СОШ № 6 ОВЗ 7-10 лет

СанПин 2. 3 / 2. 4. 3590-20

№		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
1 день																	
Обед																	
5	Салат Рыжик	60	3,33	3,10	10,56	9,03	2,22	119,00	66,7	14,6	67,7	0,5	25,6	657,48	4,18	0,02	0,75
2/2	Борщ со сметаной	200	1,70	0,10	4,20	4,17	8,44	82,02	32	16,9	37,7	0,7	3,6	168,44	1,92	0,04	8,64
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,70	21,19	0,00	3,39	281,64	135	22,6	296	3,4	248	433,6	0,97	0,09	0,29
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			28,20	23,90	36,48	13,72	46,20	635,98	243	65,8	441	5,6	278	1259,8	7,43	0,19	9,68
Итого за день			28,20	23,90	36,48	13,72	46,20	635,98	243	65,8	441	5,6	278	1259,8	7,43	0,19	9,68
2 день																	
Обед																	
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0	3,58	3,58	4,48	55,6151	24,8	10,7	19,1	0,3	0	193,35	1,67	0,02	20,3
87	Суп с рыбными консервами	200	1,6	0,02	2,18	0,29	12,41	79,3846	11	18,1	44,3	0,6	7,2	271,18	0,17	0,06	5,05
3/8	Мясо свинины, тушенное с овощами	200	13,39	11,44	29,47	6,53	19,81	404,172	23,2	41,8	172	2,2	0	3,75	3,12	0,33	10,7
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			20,61	11,46	35,84	11,01	75,86	726,07	68,1	82,4	275	4,1	7,2	468,53	5,31	0,45	36
Итого за день			20,61	11,46	35,84	11,01	75,86	726,07	68,1	82,4	275	4,1	7,2	468,53	5,31	0,45	36

3 день

Обед

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,08	0	3,73	3,73	7,18	68,6349	6,22	7,83	21,5	0,3	0	1	1,63	0,03	2,02
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,85	0,1	4,72	4,13	10,59	96,4683	26,8	15,5	53	0,6	6	167,72	1,96	0,04	6,4
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	90	21,12	21,08	17,76	0	0,22	245,363	18,5	17,7	150	1,7	45,1	92,66	0,65	0,05	0,78
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,5	7,29	40,2	0,7	9	16,88	0,8	0,06	0
	Сок 0,2л	200	0	0	0	0	0,00041	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0	0,03	0,03	21,09	88,1896	17,4	11	14,9	0,4	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			34,7	21,21	29,81	9,15	100,84	831,7	90	71,1	319	4,7	60,1	342,64	5,99	0,24	9,37
Итого за день			34,7	21,21	29,81	9,15	100,84	831,7	90	71,1	319	4,7	60,1	342,64	5,99	0,24	9,37

4 день

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	0,77	4,36	3,58	3,88	63,059	48,8	12,6	39,3	0,7	6,17	8,26	1,65	0,01	1,12
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	17,35	101,914	14,6	18,4	47,8	0,8	0	193,68	0,99	0,08	4,9
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	10,88	9,67	18,64	1,46	8,22	244,939	30,6	17,8	113	1,2	3,6	4,95	1,11	0,33	0,06
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	13,56	101,116	81,9	30,5	61	1,1	0	305,1	1,62	0,05	31,3
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,6598	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			23,25	10,44	28,42	10,86	82,09	698,79	187	91,5	302	4,8	9,77	512,34	5,73	0,51	38,2
Итого за день			23,25	10,44	28,42	10,86	82,09	698,79	187	91,5	302	4,8	9,77	512,34	5,73	0,51	38,2

5 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0	3,58	3,58	4,48	55,6151	24,8	10,7	19,1	0,3	0	193,35	1,67	0,02	20,3
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,1	4,34	4,33	13,28	104,895	20,8	20,7	58,5	0,8	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы горбуши	90	15,29	14,32	5,27	0,11	7,19	137,916	39,5	22,8	156	0,6	37,9	38,84	1,05	0,13	0,84
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,586	35,7	30,5	87,2	1,1	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	87,5989	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
	Выпечка		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '		26,93	14,97	17,51	9,19	94,45	667,71	161	116	387	4,5	60,3	622,89	6,3	0,4	32,7
	Итого за день		26,93	14,97	17,51	9,19	94,45	667,71	161	116	387	4,5	60,3	622,89	6,3	0,4	32,7

6 день

Обед

5	Салат Рыжик	100	5,55	5,17	17,61	15,05	3,7	198,332	111	24,3	113	0,8	42,6	1095,8	6,97	0,04	1,25
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,7512	31,4	15,4	32	0,5	3,6	248,5	1,01	0,03	10,8
9/8	Печень по-строгановски	90	11,44	11,23	12,79	5,73	2,49	171,66	26,7	12,8	202	4,2	4364	5262,3	3,37	0,14	6,17
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,586	35,7	30,5	87,2	1,1	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45
	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,30369	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	87,5989	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Обед '		25,91	17,04	36,99	23,92	73	751,08	243	112	492	8,1	4429	6748,4	12,9	0,38	24
	Итого за день		25,91	17,04	36,99	23,92	73	751,08	243	112	492	8,1	4429	6748,4	12,9	0,38	24

7 день

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	0	3,58	3,58	4,42	55,5273	26,1	8,54	18	0,3	0	1,51	1,64	0,02	22,6
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	0,1	4,3	4,29	10,99	94,145	25	19,8	47,8	0,8	3,6	169,28	1,91	0,06	8,4
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	10,46	9,82	25,96	0,08	4,27	293,784	12,1	19	125	1,3	15,3	20,25	0,43	0,27	0,41
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,5	7,29	40,2	0,7	9	16,88	0,8	0,06	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,3714	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед '			24,93	12,79	40,46	9,12	87,15	829,61	199	77,3	346	4,1	47,9	230,12	5,06	0,49	32
Итого за день			24,93	12,79	40,46	9,12	87,15	829,61	199	77,3	346	4,1	47,9	230,12	5,06	0,49	32

8 день

Обед

28/3	Икра из кабачков	50	2,55	0	0,15	0,15	24,99	126,763	78,4	51,5	71,5	1,6	0	291,5	2,75	0,05	1,96
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,256	26,5	29,1	70,7	1,7	0	201,82	1,95	0,18	4,52
20	Рыба горбуша под сырной корочкой	90	15,41	15,99	10,63	3,04	2,49	168,36	48,3	24	154	0,5	32,2	176,77	2,55	0,11	0,59
43/3	Рис отварной	150	4,84	0,04	4,24	0,69	49,02	262,33	10,2	33,5	99,7	0,7	20	22,5	0,33	0,05	0
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,7586	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед '			30,93	16,03	19,84	8,7	120,37	822,31	171	147	428	5,3	52,2	692,79	7,86	0,43	7,07
Итого за день			30,93	16,03	19,84	8,7	120,37	822,31	171	147	428	5,3	52,2	692,79	7,86	0,43	7,07

9 день

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	1,29	7,26	5,96	6,47	105,098	81,4	21	65,4	1,2	10,3	13,77	2,75	0,01	1,87
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	0,03	3,07	0,22	11,71	84,9342	10,8	6,34	22,2	0,4	16	178	0,32	0,03	0,42
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины	185	12,14	8,97	24,57	2,14	24,77	376,101	25	46,4	178	2,3	14,4	31,15	1,12	0,37	13,3
	Сок 0,2л	200	0	0	0	0	0	0,00041	0	0	0	0	0	0	0	0	0
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,4	95,197	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед '			22,91	13,13	38,5	8,79	78,04	767,18	241	96,4	381	4,8	60,7	245,13	4,48	0,48	16,1
Итого за день			22,91	13,13	38,5	8,79	78,04	767,18	241	96,4	381	4,8	60,7	245,13	4,48	0,48	16,1

10 день

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0	5,97	5,97	2,3	67,5418	23	13	39,2	0,6	0	9,4	2,73	0,03	9,21
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,7512	31,4	15,4	32	0,5	3,6	248,5	1,01	0,03	10,8
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	90	21,12	21,08	17,76	0	0,22	245,363	18,5	17,7	150	1,7	45,1	92,66	0,65	0,05	0,78
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,233	10,7	70	103	2,4	15	17,61	0,33	0,13	0
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0	0,03	0,03	21,09	88,1896	17,4	11	14,9	0,4	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед '			31,9	21,21	30,46	9,77	70,18	703,92	108	136	371	6,3	63,7	432,5	5,61	0,29	21
Итого за день			31,9	21,21	30,46	9,77	70,18	703,92	108	136	371	6,3	63,7	432,5	5,61	0,29	21

11 день

Обед

5	Салат Рьжик	60	3,33	3,1	10,56	9,03	2,22	118,999	66,7	14,6	67,7	0,5	25,6	657,48	4,18	0,02	0,75
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	0,1	4,2	4,17	8,44	82,023	32	16,9	37,7	0,7	3,6	168,44	1,92	0,04	8,64
3/9	Рагу из мяса кур	180	17,78	16,28	19,63	9,51	17,29	322,49	30	36,9	179	2	25	391,45	5,17	0,11	5,12
	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,30369	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	22,81	134,767	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '		31,1	22,38	38,36	23,91	80,12	807,68	248	107	425	5,1	66,2	1239,7	11,6	0,25	15
	Итого за день		31,1	22,38	38,36	23,91	80,12	807,68	248	107	425	5,1	66,2	1239,7	11,6	0,25	15

12 день

Обед

28/3	Икра из кабачков	60	3,06	0	0,18	0,18	29,99	152,116	94,1	61,7	85,9	1,9	0	349,8	3,3	0,06	2,35
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,256	26,5	29,1	70,7	1,7	0	201,82	1,95	0,18	4,52
3/8	Мясо свинины, тушенное с овощами	180	12,05	10,3	26,53	5,88	17,83	363,755	20,9	37,6	155	1,9	0	3,38	2,81	0,3	9,61
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '		24,64	10,3	31,71	11,06	103,39	834,03	151	140	351	6,5	0	555,25	8,4	0,58	16,5
	Итого за день		24,64	10,3	31,71	11,06	103,39	834,03	151	140	351	6,5	0	555,25	8,4	0,58	16,5

13 день

Обед

	Огурцы соленые	30	0,23	0	0,03	0,03	0,46	3,97857	6,07	3,65	6,26	0,2	0	1,5	0,03	0	0,6
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	17,35	101,914	14,6	18,4	47,8	0,8	0	193,68	0,99	0,08	4,9
11/8	Печень в молочном соусе куриная	90	14,8	1,29	5,54	0,05	4,96	129,202	48,8	6,06	38,5	0,1	9	16,65	0,08	0,01	0,08
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	13,56	101,116	81,9	30,5	61	1,1	0	305,1	1,62	0,05	31,3
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	87,5989	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '		26,73	1,29	11,03	5,93	85,47	572,91	191	90,2	220	3,8	9	633,78	4,17	0,21	37,2
	Итого за день		26,73	1,29	11,03	5,93	85,47	572,91	191	90,2	220	3,8	9	633,78	4,17	0,21	37,2

14 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0	3,58	3,58	4,48	55,6151	24,8	10,7	19,1	0,3	0	193,35	1,67	0,02	20,3
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,1	4,34	4,33	13,28	104,895	20,8	20,7	58,5	0,8	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
37/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	90	6,97	6,43	17,21	0,07	4,13	200,615	28,9	15,5	96,7	1	21,6	24,24	0,31	0,23	2,28
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,233	10,7	70	103	2,4	15	17,61	0,33	0,13	0
	Сок 0,2л	200	0	0	0	0	0	0,00041	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '		19,13	6,56	29,59	9,78	80,95	690,26	94,3	129	317	5,5	40,2	484,25	4,62	0,5	28,4
	Итого за день		19,13	6,56	29,59	9,78	80,95	690,26	94,3	129	317	5,5	40,2	484,25	4,62	0,5	28,4

15 день

Обед

1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0	2,47	2,47	3,82	50,5233	11,8	12,4	36,5	0,4	0	30	1,18	0,06	5,88
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	0,1	4,2	4,17	8,44	82,023	32	16,9	37,7	0,7	3,6	168,44	1,92	0,04	8,64
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,22	187,826	36	14,2	114	1,1	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,586	35,7	30,5	87,2	1,1	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45
-	Фрукты		0,73	0	0,73	0,73	17,93	89,0844	29,3	16,5	20,1	4	0	9,15	0,37	0,05	18,3
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,7586	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '		25,34	12,78	22,86	9,94	94,92	718,9	154	102	335	8,4	63,3	285,79	5,17	0,37	38,6
	Итого за день		25,34	12,78	22,86	9,94	94,92	718,9	154	102	335	8,4	63,3	285,79	5,17	0,37	38,6

Согласовано

директор МБОУ СОШ № 6 г. Артемовский

_____ / М.Н. Киселева /

2021г.



Утверждено

ООО «Комбинат школьного питания»

_____ / Д.В. Горелов /

2021 г.



Примерное 15-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 11 лет и старше,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях,

(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

7 день

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	0	3,58	3,58	4,42	55,5273	26,1	8,54	18	0,3	0	1,51	1,64	0,02	22,6
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	13,74	117,681	31,2	24,7	59,8	0,9	4,5	211,6	2,39	0,08	10,5
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	11,62	10,91	28,84	0,09	4,74	326,427	13,5	21,1	139	1,5	17	22,5	0,48	0,3	0,45
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	43,19	245,254	16,6	9,71	53,6	1	12	22,5	1,07	0,08	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,3714	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			29,63	13,91	45,57	10,58	109,84	990,36	213	89,2	393	4,9	53,5	280,36	5,93	0,56	34,1
Итого за день			29,63	13,91	45,57	10,58	109,84	990,36	213	89,2	393	4,9	53,5	280,36	5,93	0,56	34,1

8 день

Обед

28/3	Икра из кабачков	50	2,55	0	0,15	0,15	24,99	126,763	78,4	51,5	71,5	1,6	0	291,5	2,75	0,05	1,96
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,07	33,2	36,4	88,3	2,1	0	252,28	2,43	0,23	5,65
20	Рыба горбуша под сырной корочкой	100	17,13	17,77	11,81	3,38	2,77	187,067	53,7	26,6	172	0,6	35,8	196,41	2,84	0,13	0,66
43/3	Рис отварной	200	6,45	0,05	5,65	0,91	65,36	349,773	13,6	44,6	133	1	26,7	30	0,44	0,06	0
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,7586	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			36,79	17,82	23,69	10,52	149,76	1004,53	188	171	504	6,2	62,5	770,44	8,81	0,51	8,27
Итого за день			36,79	17,82	23,69	10,52	149,76	1004,53	188	171	504	6,2	62,5	770,44	8,81	0,51	8,27

5 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	7,47	92,6918	41,4	17,8	31,9	0,6	0	322,25	2,78	0,03	33,9
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	16,6	131,119	26	25,9	73,1	1	4,5	311	2,46	0,08	7,21
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы горбуши	100	16,99	15,91	5,86	0,12	7,99	153,24	43,8	25,4	173	0,6	42,1	43,15	1,16	0,15	0,94
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,103	42,8	36,6	105	1,4	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	87,5989	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			30,36	16,69	22,3	12,77	105,63	772,85	194	137	449	5,2	69,1	823,31	8,05	0,47	48,9
Итого за день			30,36	16,69	22,3	12,77	105,63	772,85	194	137	449	5,2	69,1	823,31	8,05	0,47	48,9

6 день

Обед

5	Салат Рыжик	100	5,55	5,17	17,61	15,05	3,7	198,332	111	24,3	113	0,8	42,6	1095,8	6,97	0,04	1,25
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,439	39,2	19,2	40	0,7	4,5	310,63	1,27	0,04	13,6
9/8	Печень по-строгановски	100	12,72	12,48	14,22	6,36	2,77	190,733	29,7	14,3	224	4,6	4849	5847	3,75	0,15	6,86
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	27,16	176,781	47,6	40,6	116	1,5	25	33,4	0,23	0,16	7,27
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	87,5989	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,30369	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			29,91	18,5	40,4	25,42	90,23	871,29	268	130	560	9,3	4921	7403,6	13,7	0,45	29,3
Итого за день			29,91	18,5	40,4	25,42	90,23	871,29	268	130	560	9,3	4921	7403,6	13,7	0,45	29,3

МЕНЮ

МБОУ СОШ № 6 ОВЗ 11 и ст

СанПин 2. 3. / 2. 4. 3590-20

№	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
1 день																	
Обед																	
5	Салат Рыжик	100	5,55	5,17	17,61	15,05	3,70	198,33	111	24,3	113	0,8	42,6	1095,8	6,97	0,04	1,25
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	10,54	102,53	40	21,1	47,2	0,9	4,5	210,55	2,4	0,04	10,8
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,70	21,19	0,00	3,39	281,64	135	22,6	296	3,4	248	433,6	0,97	0,09	0,29
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			31,84	26,00	44,67	20,88	56,80	769,40	296	79,8	496	6,1	296	1740,2	10,7	0,22	12,3
Итого за день			31,84	26,00	44,67	20,88	56,80	769,40	296	79,8	496	6,1	296	1740,2	10,7	0,22	12,3
2 день																	
Обед																	
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	7,47	92,6918	41,4	17,8	31,9	0,6	0	322,25	2,78	0,03	33,9
87	Суп с рыбными консервами	250	2	0,03	2,72	0,37	15,51	99,2307	13,8	22,7	55,4	0,8	9	338,98	0,21	0,07	6,31
3/8	Мясо свинины, тушенное с овощами	250	16,74	14,3	36,84	8,16	24,76	505,215	29	52,3	215	2,7	0	4,69	3,9	0,41	13,4
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			24,97	14,33	46,14	15,1	86,9	884,04	93,2	104	341	5	9	666,16	7,24	0,56	53,5
Итого за день			24,97	14,33	46,14	15,1	86,9	884,04	93,2	104	341	5	9	666,16	7,24	0,56	53,5

3 день

Обед

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	1,81	0	6,21	6,21	11,97	114,391	10,4	13,1	35,8	0,6	0	1,67	2,72	0,05	3,36
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	0,12	5,89	5,16	13,24	120,585	33,5	19,4	66,3	0,8	7,5	209,65	2,45	0,05	8,01
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	100	23,46	23,42	19,74	0	0,25	272,625	20,5	19,7	167	1,9	50,1	102,96	0,72	0,06	0,86
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	43,19	245,254	16,6	9,71	53,6	1	12	22,5	1,07	0,08	0
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0	0,03	0,03	21,09	88,1896	17,4	11	14,9	0,4	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			40	23,59	36,44	12,89	119,1	990,15	107	84,5	377	5,5	69,6	401,16	7,91	0,3	12,4
Итого за день			40	23,59	36,44	12,89	119,1	990,15	107	84,5	377	5,5	69,6	401,16	7,91	0,3	12,4

4 день

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	1,29	7,26	5,96	6,47	105,098	81,4	21	65,4	1,2	10,3	13,77	2,75	0,01	1,87
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	21,69	127,393	18,3	22,9	59,7	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,14	272,154	34	19,8	126	1,3	4	5,5	1,24	0,36	0,07
11/3	Капуста тушеная	200	4,66	0	3,8	4,32	18,09	134,821	109	40,6	81,4	1,5	0	406,8	2,15	0,07	41,7
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,6598	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			27,3	12,03	34,84	14,97	94,46	827,23	254	117	373	6	14,3	668,52	7,74	0,59	50,6
Итого за день			27,3	12,03	34,84	14,97	94,46	827,23	254	117	373	6	14,3	668,52	7,74	0,59	50,6

9 день

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	1,29	7,26	5,96	6,47	105,098	81,4	21	65,4	1,2	10,3	13,77	2,75	0,01	1,87
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,43	0,04	3,83	0,28	14,64	106,168	13,4	7,92	27,7	0,5	20	222,5	0,41	0,04	0,52
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины	220	14,44	10,66	29,22	2,55	29,45	447,255	29,7	55,1	212	2,7	17,2	37,05	1,34	0,44	15,8
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,4	95,197	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			27,01	14,83	44,07	9,41	94,33	902,82	250	109	428	5,5	67,5	295,57	4,85	0,57	18,8
Итого за день			27,01	14,83	44,07	9,41	94,33	902,82	250	109	428	5,5	67,5	295,57	4,85	0,57	18,8

10 день

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	0	3,58	3,58	1,38	40,5251	13,8	7,8	23,5	0,3	0	5,64	1,64	0,02	5,53
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,439	39,2	19,2	40	0,7	4,5	310,63	1,27	0,04	13,6
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	100	23,46	23,42	19,74	0	0,25	272,625	20,5	19,7	167	1,9	50,1	102,96	0,72	0,06	0,86
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,09	0,04	5,14	1,58	26,52	189,644	14,2	93,3	138	3,2	20	23,48	0,44	0,18	0
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0	0,03	0,03	21,09	88,1896	17,4	11	14,9	0,4	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '			37,17	23,59	32,1	8,47	86,08	808,52	114	163	422	7,4	74,6	507,09	5,03	0,35	20,1
Итого за день			37,17	23,59	32,1	8,47	86,08	808,52	114	163	422	7,4	74,6	507,09	5,03	0,35	20,1

11 день

Обед

5	Салат Рьжик	100	5,55	5,17	17,61	15,05	3,7	198,332	111	24,3	113	0,8	42,6	1095,8	6,97	0,04	1,25
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	10,54	102,529	40	21,1	47,2	0,9	4,5	210,55	2,4	0,04	10,8
3/9	Рагу из мяса кур	220	21,73	19,89	23,99	11,62	21,13	394,154	36,7	45,1	219	2,4	30,6	478,44	6,31	0,14	6,26
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	22,81	134,767	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
	Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,30369	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			39,68	28,09	51,09	33,36	99,57	1041,78	313	136	543	6,7	89,7	1807,3	16,3	0,32	18,8
Итого за день			39,68	28,09	51,09	33,36	99,57	1041,78	313	136	543	6,7	89,7	1807,3	16,3	0,32	18,8

12 день

Обед

28/3	Икра из кабачков	100	5,1	0	0,29	0,29	49,98	253,526	157	103	143	3,1	0	583	5,5	0,1	3,92
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,07	33,2	36,4	88,3	2,1	0	252,28	2,43	0,23	5,65
3/8	Мясо свинины, тушенное с овощами	220	14,73	12,58	32,42	7,18	21,79	444,589	25,5	46	189	2,4	0	4,13	3,43	0,36	11,8
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			32,54	12,58	39,09	13,85	143,46	1111,68	230	204	483	9,2	0	839,8	11,9	0,76	21,3
Итого за день			32,54	12,58	39,09	13,85	143,46	1111,68	230	204	483	9,2	0	839,8	11,9	0,76	21,3

13 день

Обед

	Огурцы соленые	30	0,23	0	0,03	0,03	0,46	3,97857	6,07	3,65	6,26	0,2	0	1,5	0,03	0	0,6
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	21,69	127,393	18,3	22,9	59,7	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
11/8	Печень в молочном соусе куриная	100	16,44	1,43	6,15	0,06	5,51	143,558	54,2	6,73	42,7	0,1	10	18,5	0,09	0,02	0,09
11/3	Капуста тушеная	200	4,66	0	3,8	4,32	18,09	134,821	109	40,6	81,4	1,5	0	406,8	2,15	0,07	41,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	87,5989	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед '		32,16	1,43	13,36	7,79	106,9	709,04	233	113	280	5	10	785,9	5,17	0,28	48,9
	Итого за день		32,16	1,43	13,36	7,79	106,9	709,04	233	113	280	5	10	785,9	5,17	0,28	48,9

14 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	7,47	92,6918	41,4	17,8	31,9	0,6	0	322,25	2,78	0,03	33,9
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	16,6	131,119	26	25,9	73,1	1	4,5	311	2,46	0,08	7,21
37/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	100	7,75	7,14	19,12	0,08	4,59	222,906	32,1	17,2	107	1,1	24	26,93	0,34	0,26	2,54
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,09	0,04	5,14	1,58	26,52	189,644	14,2	93,3	138	3,2	20	23,48	0,44	0,18	0
	Сок 0,2л	200	0	0	0	0	0	0,00041	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед '		24,51	7,31	36,54	13,93	106,36	885,86	128	173	414	7,5	48,5	684,06	6,58	0,62	43,6
	Итого за день		24,51	7,31	36,54	13,93	106,36	885,86	128	173	414	7,5	48,5	684,06	6,58	0,62	43,6

15 день

Обед

1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0	2,47	2,47	3,82	50,5233	11,8	12,4	36,5	0,4	0	30	1,18	0,06	5,88
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	10,54	102,529	40	21,1	47,2	0,9	4,5	210,55	2,4	0,04	10,8
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,695	40	15,8	126	1,2	45,4	58,78	1,31	0,06	0,33
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	27,16	176,781	47,6	40,6	116	1,5	25	33,4	0,23	0,16	7,27
-	Фрукты		0,74	0	0,74	0,74	18,13	90,058	29,6	16,7	20,4	4,1	0	9,25	0,37	0,06	18,5
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,7586	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,341	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед '		30,28	14,34	26,66	11,61	116,95	868,04	183	125	410	9,7	74,9	342,38	6,05	0,46	42,8
	Итого за день		30,28	14,34	26,66	11,61	116,95	868,04	183	125	410	9,7	74,9	342,38	6,05	0,46	42,8