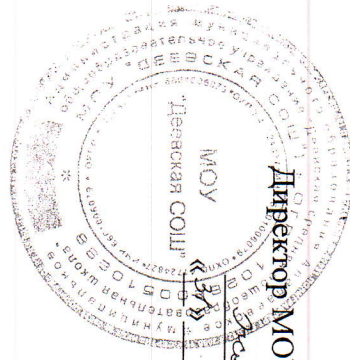


УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Девская СОШ»

 Жолобова А.А.

МОУ «Девская СОШ»  2023 года



Примерное двухнедельное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

обучающихся ограниченными возможностями здоровья МОУ «Девская СОШ» (сезон: весенне-летний,

возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше)

№	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность							Витамины (мг)													
			Б	Ж	У	7	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14																

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя

ЗАВТРАК

177	Каша «Дружба»	200/5	200/5	10,44	10,44	11,11	11,1	41,3	41,3	307,00	307,00	0,26	0,26	1,20	1,20	81,00	81,00	158,6	158,6	257,3	257,3	86,70	86,70	2,75	2,75
41	Масло сливочное порционно	10	15	0,00	0,00	8,2	12,3	0,10	0,15	75,00	112,5	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	88,50	1,00	1,50	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	60																						
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	0,04	0,04	1,30	1,30	0,01	0,01	122,0	122,0	90,00	90,00	14,00	14,00	0,56	0,56
	Яблоко	150	150																						

527,2 564,7

ОБЕД

42	Салат «Капустный»	60	100	0,85	1,41	3,05	5,08	5,19	8,65	51,54	85,90	0,01	0,02	20,97	34,95	0,00	0,00	26,80	44,67	14,83	24,71	7,90	13,16	0,32	0,54
208	Суп «Курица-пеструшка»	200	250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	83,8	104,75	0,090	0,11	6,60	8,25	0,00	0,00	19,68	24,60	53,32	66,65	21,60	27,00	0,87	1,09
679	Греча отварная с маслом	150	200	7,46	9,94	5,61	7,48	35,84	47,78	230,45	307,26	0,18	0,24	0,00	0,00	0,02	0,02	12,98	17,30	208,5	278,0	67,5	90,00	3,95	5,26
608	Котлета мясная	80	100	12,44	15,55	9,24	11,5	12,56	15,7	183,00	228,75	0,08	0,10	0,12	0,15	23,00	28,75	35,00	43,75	133,10	166,38	25,70	32,13	1,20	1,50
	Хлеб пшеничный	60	60																						
943	Чай с сахаром (с добавлением витамина С)	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40

576,79 754,66

1103,99 1319,36

ИТОГО: ВТОРНИК 1 неделя



ЗАВТРАК																									
390	Каша «Манная» молочная	200/5200/5	6,24	6,24	6,10	6,10	19,70	19,70	158,64	158,64	0,08	0,08	1,09	1,09	36,72	36,72	192,17	192,17	156,05	156,05	23,52	23,52	0,30	0,30	
42	Сыр порционнно Хлеб пшеничный	10 60	20 60	2,32 4,64	2,95 5,90	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	36,40 72,80	72,80	0,00 0,01	0,01 0,07	0,14	26,00	52,00	88,0	176,0	50,00	100,0	3,50	7,00	0,10	0,20		
951	Кофе на молоке Груша	200 150	200 150	1,40 1,50	1,40 1,50	2,00 2,00	2,00 2,00	22,40 22,40	116,00 116,00	116,00	0,02 0,02	0,02 0,00	0,00	0,08	0,08	34,00	34,00	45,00	45,00	7,00	7,00	0,00	0,00		
ОБЕД													311,04 347,44												

14	Салат из свежих помидоров с луком	60	100	0,68	1,13	3,71	6,19	2,83	4,72	47,46	79,1	0,04	0,06	12,25	20,42	0,00	0,00	10,55	17,58	19,73	32,88	10,67	17,79	10,6	17,7	
187	Суп «Щи»	200	250	1,40	1,75	3,91	4,89	6,79	8,49	67,80	84,75	0,05	0,06	14,77	18,46	0,00	0,00	34,66	43,33	38,1	47,63	17,8	22,25	0,64	0,80	
304	Плов с говядиной Хлеб пшеничный	210 60	260 60	20,30 60	25,38 60	17,00 60	21,25 60	35,69 60	44,61 60	377,00 60	471,25 60	0,06 0,08	1,01	1,76	48,00	60,00	45,10	56,38	199,30	249,13	47,50	59,38	2,19	2,74		
859	Компот из свежих фруктов (с добавлением витамина С)	200	200	0,20	0,20	0,20	0,20	22,30	22,30	110,00	110,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	12,00	2,4	2,4	0,00	0,00	0,80	0,80		
ИТОГО:													602,26 745,1													
СРЕДА 1 июля													913,30 1092,54													

ЗАВТРАК																								
438	Омлет натуральный	150/5200/5	14,27	18,99	22,16	28,32	2,65	3,51	267,93	345,90	0,10	0,13	0,25	0,33	345,00	452,90	114,20	151,72	260,50	346,49	19,50	25,97	2,94	3,91
1107	Булочка «Школьная» Хлеб пшеничный	60 60	90 60	5,01 7,52	1,92 2,88	33,57 50,36	172,00	258,00	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,5	20,25	46,10	69,15	19,40	29,10	0,88	1,32
943	Чай с сахаром Банан	200 150	200 150	0,20 0,20	0,00	14,00	14,00	28,00	28,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40
ОБЕД													467,93 631,90											

13	Салат из свежих огурцов	60	100	0,46	0,76	3,65	6,09	1,43	2,38	40,38	67,3	0,02	0,03	5,70	9,50	0,00	0,00	13,11	21,85	24,01	40,02	7,98	13,30	0,34	0,57
----	-------------------------------	----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	-------	------	------

197	Суп «Рассольник» петербургский	200	250	1,68	2,10	4,09	5,11	13,27	16,59	96,60	120,75	0,08	0,10	6,03	7,54	0,00	0,00	21,16	26,45	57,56	71,95	20,72	25,90	0,78	0,98
255	Котлета рыбная	80	100	10,64	13,30	3,76	4,70	7,67	9,59	107,00	133,75	0,07	0,09	0,34	0,43	21,00	26,25	42,70	53,38	146,8	183,5	24,00	30,00	0,59	0,74
694	Пюре картофельное	150	200	3,06	4,08	4,80	6,40	20,45	27,26	137,25	183,00	0,14	0,18	18,17	24,22	25,50	34,00	36,98	49,30	86,60	115,46	27,75	37,00	1,01	1,34
	Хлеб пшеничный	60	60																						
868	Компот из сухофруктов (с добавлением витамина С)	200	200	0,04	0,04	0,00	0,00	24,76	24,76	94,20	94,20	0,01	0,01	1,08	1,08	0,00	0,00	6,40	6,40	3,6	3,6	0,00	0,00	0,18	0,18

Итого: 475,43 599,00  
943,36 1230,90

ЧЕТВЕРГ | неделя  
ЗАВТРАК

168	Каша рисовая на молоке	160	210	2,32	3,09	3,96	4,07	27,83	35,46	161,00	197,00	0,03	0,04	0,00	0,00	20,00	20,00	8,60	10,70	29,40	38,60	5,90	7,90	0,36	0,47
41	Масло сливочное порционно	10	15	0,00	0,00	8,20	12,30	0,10	0,15	75,00	112,50	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	88,50	1,00	1,50	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	60																						
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	0,04	0,04	1,30	1,30	0,01	0,01	122,0	122,0	90,00	90,00	14,00	14,00	0,56	0,56
	Яблоко	150	150																						

381,2 454,70

ОБЕД

15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20	0,03	0,05	10,06	16,76	0,00	0,00	11,71	18,68	20,77	34,61	9,76	16,26	0,44	0,74
----	-------------------------------------	----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	-------	------	------



170	Суп «Борщ»	200	250	1,45	1,81	3,93	4,91	10,02	17,13	82,00	102,50	0,04	0,05	8,23	10,29	0,00	0,00	35,50	44,38	42,58	53,23	21,00	76,25	0,95	1,19
301	Кура порционно	80	100	17,65	22,06	14,58	18,23	4,70	5,88	221,00	276,25	0,05	0,06	0,02	0,03	43,0	53,75	54,5	68,13	132,9	166,13	20,3	75,38	1,62	2,03
688	Макаронны отварные	150	200	5,52	7,36	4,52	6,02	26,45	35,76	168,45	224,60	0,06	0,08	0,00	0,00	21,00	28,00	4,86	6,48	37,17	49,56	21,12	28,16	1,11	1,48
	Хлеб пшеничный	60	60																						
943	Чай с сахаром (с	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40
	Добавлением витамина С)																								
										543,97 705,55															
										925,17 1160,25															

ИТОГО:

543,97 705,55  
925,17 1160,25

ПЯТНИЦА 1 неделя

ЗАВТРАК																									
93	Суп молочный с вермишелью	200	250	5,75	7,19	5,21	6,51	18,84	23,55	145,20	181,50	0,09	0,11	0,91	1,14	30,60	38,25	161,62	202,03	137,98	172,48	24,14	30,18	0,51	0,64
42	Сыр порционно Хлеб пшеничный	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80	0,00	0,01	0,07	0,14	26,00	52,00	88,00	176,0	50,00	100,0	3,50	7,00	0,10	0,20
951	Кофе на молоке Груша	200	200	1,40	1,40	2,00	2,00	22,40	22,40	116,00	116,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,08	0,08	34,00	34,00	45,00	45,00	7,00	7,00	0,00	0,00
										297,60 370,30															

ОБЕД

10	Салат из зеленого горошка	100	100	2,98	2,98	5,19	5,19	6,25	6,25	83,60	83,60	0,11	0,11	11,00	11,00	0,68	0,68	21,45	21,45	59,95	59,95	20,80	20,80	0,68	0,68
87	Суп «Рыбный»	200	250	6,89	8,61	6,72	8,40	11,47	14,34	133,80	167,25	0,08	0,10	7,29	9,11	12,00	15,00	36,24	45,30	141,22	176,53	37,88	47,35	1,01	1,26
690	Печень по-строгановски	50/55	50/55	17,43	17,43	11,64	11,64	7,10	7,10	162,31	162,31	6,36	6,36	25,61	25,61	5,84	5,84	20,40	20,40	241,17	241,17	16,25	16,25	5,10	5,10
679	Рис отварной	150	200	6,60	8,80	4,38	5,84	35,27	47,02	213,71	284,94	0,11	0,14	0,00	0,00	0,02	0,02	16,64	22,18	134,43	179,24	47,34	63,12	1,55	2,06





(с  
Добавлением  
витамина С)

642,21 837,86

1143,71 1407,44

ИТОГО:

ВТОРНИК 2 недели

ЗАВТРАК

168	Каша гречневая на молоке	160	210	4,67	6,21	4,86	5,78	25,83	32,79	166,00	203,00	0,11	0,15	0,00	0,00	20,00	20,00	9,40	12,20	111,1	147,7	73,50	98,10	2,49	3,32
41	Масло сливочное порционно	10	15	0,00	0,00	8,20	12,30	0,10	0,15	75,00	112,50	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	88,50	1,00	1,50	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	60																						
951	Кофе на молоке	200	200	1,40	1,40	2,00	2,00	22,40	22,40	116,00	116,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,08	0,08	34,00	34,00	45,00	45,00	7,00	7,00	0,00	0,00
	Яблоко	150	150																						
<b>357,00 431,50</b>																									

ОБЕД

14	Салат из свежих помидоров с луком	60	100	0,68	1,13	3,71	6,19	2,83	4,72	47,46	79,1	0,04	0,06	12,25	20,42	0,00	0,00	10,55	17,58	19,73	32,88	10,67	17,79	0,50	0,84		
204	Суп рисовый с говядиной	200/20250/15	7,18	6,18	2,94	3,30	11,76	14,65	102,26	113,00	0,10	0,11	6,70	8,33	0,00	0,00	21,01	24,98	95,87	96,93	25,93	29,45	1,18	1,24			
608	Котлета мясная	80	100	12,44	15,55	9,24	11,55	12,56	15,70	183,00	228,75	0,08	0,10	0,12	0,15	23,00	28,75	35,00	43,75	133,10	166,38	25,70	32,13	1,20	1,50		
336	Капуста тушеная	150	200	1,46	9,94	5,61	7,48	35,84	47,78	230,45	307,26	0,18	0,24	0,00	0,00	0,02	0,02	12,98	17,30	208,5	278,0	67,50	90,00	3,95	5,26		
	Хлеб пшеничный	60	60																								
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40		

Добавлением  
витамина С)

ИТОГО: 591,17 756,11  
948,17 1187,61

СРЕДА 2 недели

ЗАВТРАК

438	Омлет	150/5	200/5	14,27	18,99	22,16	28,32	2,65	3,51	267,93	345,90	0,10	0,13	0,25	0,33	345,00	452,90	114,20	151,72	260,50	346,49	19,50	25,97	2,94	3,91
42	натуральный сыр порционно	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80	0,00	0,01	0,07	0,14	26,00	52,00	88,0	176,0	50,00	100,0	3,50	7,00	0,10	0,20
	Хлеб пшеничный	60	60																						
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40
	Груша	150	150																						
										332,33 446,70															

ОБЕД

33	Салат «Свекольный»	60	100	0,86	1,43	1,65	6,09	5,02	8,36	56,34	93,9	0,01	0,02	0,70	9,50	0,00	0,00	21,09	35,15	24,58	40,97	12,54	20,90	0,80	1,33
197	Суп «Расольник» пetersбургский	200	250	1,68	2,10	4,09	5,11	13,27	16,59	96,60	120,75	0,08	0,10	0,03	7,54	0,00	0,00	21,16	26,45	57,56	71,95	20,72	25,90	0,78	0,98
591	Гуляш мясной	80/75	100/75	19,72	23,80	17,89	19,52	4,76	5,74	168,20	203,00	0,17	0,21	1,28	1,54	0,00	0,00	24,36	29,40	194,69	234,98	26,01	31,39	2,32	2,80
688	Макаронны отварные	150	200	5,52	7,36	4,52	6,02	26,45	35,26	168,45	224,60	0,06	0,08	0,00	0,00	21,00	28,00	4,86	6,48	37,17	49,56	21,12	28,16	1,11	1,48
	Хлеб пшеничный	60	60																						
859	Компот из свежих фруктов (с добавлением витамина С)	200	200	0,20	0,20	0,20	0,20	22,30	22,30	110,00	110,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	12,00	2,4	2,4	0,00	0,00	0,80	0,80

ИТОГО: 599,59 752,25  
931,92 1198,95



ЧЕТВЕРГ 2 неделя

ЗАВТРАК

168	Каша манная на молоке	160	210	3,40	4,57	3,96	4,07	27,83	35,46	161,00	197,00	0,03	0,04	0,00	0,00	20,00	20,00	8,60	10,70	29,40	38,60	5,90	7,90	0,36	0,47
41	Масло сливочное порционно	10	15	0,00	0,00	8,20	12,30	0,10	0,15	75,00	112,50	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	88,50	1,00	1,50	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	60																						
959	Какао на молоке	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,20	145,20	0,04	0,04	1,30	1,30	0,01	0,01	122,0	122,0	90,00	90,00	14,00	14,00	0,56	0,56
	Банан	150	150																						
		381,20 454,70																							

ОБЕД

43	Салат «Капустный»	60	100	0,85	1,41	3,05	5,08	5,19	8,65	51,54	85,90	0,01	0,02	20,97	34,95	0,00	0,00	26,80	44,67	14,83	24,71	7,90	13,16	0,32	0,54
208	Суп «Курица-пеструшка»	200	250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	83,80	104,75	0,09	0,11	6,60	8,25	0,00	0,00	19,68	24,60	53,32	66,65	21,60	27,00	1,62	2,03
304	Плов с курицей	210	260	20,3	25,38	17,00	21,25	35,69	44,61	377,00	471,25	0,06	0,08	1,01	1,26	48,00	60,00	45,1	56,38	199,3	249,13	47,5	59,38	2,19	2,74
	Хлеб пшеничный	60	60																						
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40
	Добавлением витамина С																								
		540,34 689,9																							

ИТОГО:

921,54 1144,60

ПЯТНИЦА 2 неделя

ЗАВТРАК

679	Каша пшеничная на молоке	150	200	6,60	8,80	5,72	7,62	37,88	50,50	229,50	306,00	0,17	0,22	0,00	0,00	21,00	28,00	16,64	22,18	134,43	179,24	47,34	63,12	1,55	2,06
42	Сыр порционнно Хлеб пшеничный	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80	0,00	0,01	0,07	0,14	26,00	52,00	88,00	176,0	50,00	100,0	3,50	7,00	0,19	0,20
945	Чай с молоком Яблоко	200	200	1,40	1,40	1,60	1,60	16,40	16,40	86,00	86,00	0,02	0,07	0,10	0,00	0,08	0,08	33,00	33,00	67,50	67,50	10,50	10,50	0,40	0,40
		150	150																						
		351,90 464,80																							

ОБЕД																									
42	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20	0,03	0,05	10,06	16,76	0,00	0,00	11,71	18,68	20,77	34,61	9,76	16,26	0,44	0,74
202	Суп «Овощной»	200	250	1,68	2,10	5,98	7,48	9,35	11,69	98,37	122,96	0,11	0,14	6,80	8,50	0,00	0,00	29,71	32,14	69,47	86,84	43,02	53,78	0,07	0,09
244	Рыба припущенная с овощами	80	100	6,12	7,65	0,81	1,01	2,54	3,18	42,00	52,50	0,04	0,05	0,77	0,96	3,00	3,75	10,30	12,88	67,40	84,25	8,00	10,00	0,43	0,54
694	Пюре картофельное	150	200	3,06	4,08	4,80	6,40	20,45	27,26	137,25	183,00	0,14	0,18	18,17	24,22	25,50	34,00	36,98	49,30	86,60	115,46	27,75	37,00	1,01	1,34
	Хлеб пшеничный	60	60																						
859	Компот из свежих фруктов (с добавлением витамина С)	200	200	0,20	0,20	0,20	0,20	22,30	22,30	110,00	110,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	12,00	2,4	2,4	0,00	0,00	0,80	0,80
		432,14 542,66																							
		784,04 1007,46																							

ИТОГО: