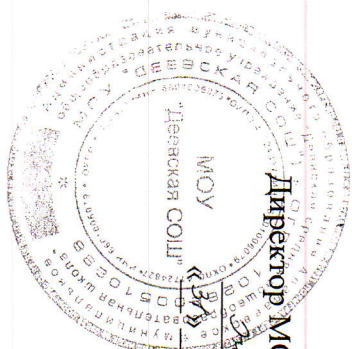


УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Девская СОШ»

 Жолобова А.А.

МОУ «Девская СОШ»  08 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)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	блюда	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя

ЗАВТРАК		7-11 л	12-18л																							
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

ИТОГО:

1103,99 1319,36

ВТОРНИК 1 неделя

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																							

ЧЕТВЕРТ недели																									
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																						
ОБЕД		381,2 454,70																							
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	10,76	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	17,73	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	78,16	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																							
ИТОГО:		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	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
	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
	Груша	150	150																						
		297,60 370,30																							

ОБЕД

10	Салат из зеленого горошка	100	100	2,98	2,98	5,19	5,19			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

ЧЕТВЕРГ 2 неделя

ЗАВТРАК

168	Каша манная на молоке	160	210	3,40	4,52	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 (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

540,34 689,9

ИТОГО:

921,54 1144,60

ПЯТНИЦА 2 неделя

ЗАВТРАК

679	Каша	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
	пшеничная на молоке																								
42	Сыр	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
	порционно																								
	Хлеб	60	60																						
945	пшеничный	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
	чай с молоком																								
	Яблоко	150	150																						

351,90 464,80

ОБЕД																									
42	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,74	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	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

ИТОГО:

784,04 1007,46

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430287

Владелец Жолобов Алексей Александрович

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025