

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 5-11 ОВЗ

День: понедельник
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: от 11 лет и старше,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
173,01	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	250	6,52	7,42	51,42	303,77			28		11	85	28	1	
376	Чай с сахаром,	200	0,07	0,02	15	60					1				
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11	
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11	
13 033	Йогурт (Г)														
Итого за Завтрак			125	4,4	0,2	19	95				152	119	15		
Обед															
	Икра кабачковая,	100	2,73	7,19	14,55	133,8					5	3	1		
292	Суп гороховый с гречками	270/20													
46,3	Макаронные изделия отварные (Г)	180	6,44	4,01	44,1	242,31									
7 021,01	Тефтели мясные с овощами и с соусом	100	5,07	6,25	6,58	105,93			21		6	2			
349	Компот из смеси сухофруктов,	200	0,66	0,09	32,01	132,8					16	48	11	1	
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202					6	5	3		
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11	
Итого за Обед				26,9	18,74	181,24	1018,84			21	6	111	1758	17	23
Итого за день				49,89	27,58	350,66	1881,61			49	12	353	3662	62	46

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 5-11 ОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: от 11 лет и старше,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
210	Омлет натуральный запеченный,	200	24,13	41,06	3,2	357,33					7	14	1		
	Горошек зеленый консервированный,	60	2,16	0,06	5,88	33					6		5		
10 011	Кисель витаминизированный из	200			14	72				4	59		2		
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11	
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11	
26,01	Фрукт (Г)	100	0,67	0,67	16,33	78,33				3	39	850	1	11	
Итого за Завтрак				38,96	42,99	123,41	944,66				10	177	1732	25	26
Обед															
40,06	Салат из отварной свеклы с	100	2,74	7,68	6,84	110,53		2	38		86	109	1	1	
2,01	Рассольник ленинградский со сметаной	270	2,83	6,65	19,73	151,09		19	332		41	91	34	1	
3,3	Картофельное пюре (Г)	180	3,72	4,44	24,48	159,6		37	40		43	109	1	2	
3,7	Рыба (филе), припущенная с овощами (Г)	100	13,48	1,67	1,01	73,39		1	164		39	209	50	1	
388	Напиток из плодов шиповника,	200	0,68	0,28	20,76	88,2					5	5	3		
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11	
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11	
Итого за Обед				35,45	21,92	156,82	986,81		59	574	6	292	2223	91	27
Итого за день				74,41	64,91	280,23	1931,47		59	574	16	469	3955	116	53

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 5-11 ОВЗ

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: от 11 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша геркулесовая вязкая,	250	10,29	7,33	46,86	296,25			28		29	133	44	2
379	Кофейный напиток с молоком,	200	3,17	2,68	15,95	100,6								
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
426	Булочка с повидлом,	100	6,6	14,36	41,13	320						1		
Итого за Завтрак			32,06	25,57	187,94	1120,85			28	6	107	1834	46	24
Обед														
	Горошек зеленый консервированный,	100	3,6	0,1	9,8	55					10		9	
111	Суп с макаронными изделиями,	270	2,58	5,48	14,03	126,36			47		3	12	2	
304	Рис отварной,	180	4,38	6,45	44,02	251,64			6		2	15	5	
260	Гуляш из свинины,	100	10,64	28,19	2,89	309		1		1	42	233	34	4
346,01	Компот из кураги и изюма	200	0,98	0,1	33,69	140,64		1	78		32	35	19	1
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
15	Сыр (порциями),	20	5,26	5,32		68,67			32		131	77	7	
Итого за Обед			39,44	46,84	188,43	1355,31		2	163	7	298	2072	78	27
Итого за день			71,5	72,41	376,37	2476,16		2	191	13	405	3906	124	51

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 5-11 ОВЗ

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: от 11 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15,4	Каша ячневая молочная с маслом	250	7,5	6,5	38,33	251,67		1	97		145	1		
377	Чай с лимоном,	200	0,13	0,02	15,2	62		4			13	2	3	
3	Бутерброд с маслом и сыром,	30/20/20	8,78	11	20,76	217			72	1	170	185	33	2
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
Итого за Завтрак			28,41	18,72	158,29	934,67		5	169	7	406	1888	38	24
Обед														
52	Салат из моркови с растительным маслом,	100	1,41	6,01	8,26	92,8					3	5	4	
2,2	Борщ со сметаной (Г)	270	2,51	6,45	12,91	120,47		29	225		50	60	27	1
223	Запеканка из творога,	250	43,65	38,5	41,2	685		1	267		1384	1664	191	4
541,01	Нектар 1л яблоко	200												
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
Итого за Обед			59,57	52,16	146,37	1302,27		30	492	6	1515	3429	224	27
Итого за день			87,98	70,88	304,66	2236,94		35	661	13	1921	5317	262	51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 5-11 ОВЗ

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: от 11 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
175	Каша Дружба вязкая (из пшена и риса),	250	7,5	4,9	41,68	242,5			154		46	280	95	3	
	Напиток "Витошка"	200			18,6	74									
15	Сыр (порциями),	20	5,26	5,32		68,67			32						
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202					131	77	7		
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11	
13 036,11	Плюшка с сахаром	100	0,65	8,71	16,88	148,52			313		3	39	850	1	11
Итого за Завтрак			25,41	20,13	161,16	937,69			499	6	8	18	2	25	
Обед															
21,01	Кукуруза консервированная,	100	3,41	1,5	20,98	56			3						
	Суп-пюре из разных овощей (Г)	270	3,51	5,21	13,85	119,07		18	358		39	55	25	1	
171	Каша гречневая рассыпчатая,	180	10,52	2,75	47,66	256,8			27		30	168	99	3	
260	Гуляш из мяса кур,	100	13,28	10,84	2,9	162		1	81		30	137	18	1	
	Напиток "Витошка"	200			18,6	74									
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202					3	39	850	1	11
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11	
Итого за Обед			42,72	21,5	187,99	1071,87		19	469	6	177	2060	144	27	
Итого за день			68,13	41,63	349,15	2009,56		19	968	12	440	4135	250	52	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 5-11 ОВЗ

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: от 11 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 007	Макаронны, запеченные с сыром	250	16,1	15,9	61,25	452,78				13	273	79	25	2
541,01	Нектар 1л яблоко	200												
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
13 033	Йогурт (Г)	125	4,4	0,2	19	95					152	119	15	
Итого за Завтрак			32,5	17,3	164,25	951,78				19	503	1898	42	24
Обед														
	Икра кабачковая,	100	2,73	7,19	14,55	133,8					5	3	1	
6,2	Ши из свежей капусты со сметаной (Г)	270	10,26	11,51	7,67	176,12		32	321		49	119	29	1
259	Жаркое по-домашнему из курицы,	250	19,06	14,67	18,43	282,86		39	35		37	110	64	3
376	Чай с сахаром,	200	0,07	0,02	15	60					1			
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
1	Бутерброд с маслом,	30/20	2,95	9,36	18,61	170				1	18	98	26	2
Итого за Обед			47,07	43,95	158,26	1226,78		71	356	7	188	2030	122	28
Итого за день			79,57	61,25	322,51	2178,56		71	356	26	691	3928	164	52

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 5-11 ОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: от 11 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша пшеничная вязкая,	250	10,7	4,75	55,23	307,5			69		26	154	53	2
376	Чай с сахаром,	200	0,07	0,02	15	60					1			
410	Шаньга с наливкой,	100	6,67	5,33	46,67	266,67			28		35	79	25	1
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
Итого за Завтрак			29,44	11,3	200,9	1038,17			97	6	140	1933	80	25
Обед														
	Горошек зеленый консервированный,	100	3,6	0,1	9,8	55					10		9	
2 017	Суп рыбный (из консервы)	270	11,72	5,3	22,53	185,26		17	362		111	78	57	1
3,3	Картофельное пюре (Г)	180	3,72	4,44	24,48	159,6		37	40		43	109	1	2
234,05	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	10,98	4,41	5,72	107,21		1	55		38	173	41	1
346,01	Компот из кураги и изюма	200	0,98	0,1	33,69	140,64		1	78		32	35	19	1
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
15	Сыр (порциями),	20	5,26	5,32		68,67			32		131	77	7	
Итого за Обед			48,26	20,87	180,22	1120,38		56	567	6	443	2172	136	27
Итого за день			77,7	32,17	381,12	2158,55		56	664	12	583	4105	216	52

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 5-11 ОВЗ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: от 11 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша геркулесовая вязкая,	250	10,29	7,33	46,86	296,25			28		29	133	44	2
377	Чай с лимоном,	200	0,13	0,02	15,2	62		4			13	2	3	
3	Бутерброд с маслом и сыром,	30/20/20	8,78	11	20,76	217			72	1	170	185	33	2
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
Итого за Завтрак			31,2	19,55	166,82	979,25		4	100	7	290	2020	82	26
Обед														
	Кукуруза консервированная,	100	3,41	1,5	20,98	56			3					
2,01	Рассольник ленинградский со сметаной	270	2,83	6,65	19,73	151,09		19	332		41	91	34	1
171	Каша гречневая рассыпчатая,	180	10,52	2,75	47,66	256,8			27		30	168	99	3
260	Гуляш из свинины,	100	10,64	28,19	2,89	309		1		1	42	233	34	4
349	Компот из смеси сухофруктов,	200	0,66	0,09	32,01	132,8					6	5	3	
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
Итого за Обед			40,06	40,38	207,27	1309,69		20	362	7	197	2197	172	30
Итого за день			71,26	59,93	374,09	2288,94		24	462	14	487	4217	254	56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 5-11 ОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: от 11 лет и старше.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая пшеничная (ячневая)	250	13,32	11,05	72,68	458,33			38		8	4		
379	Кофейный напиток с молоком,	200	3,17	2,68	15,95	100,6								
410	Шаньга с наливкой,	100	6,67	5,33	46,67	266,67			28		35	79	25	1
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
Итого за Завтрак			35,16	20,26	219,3	1229,6			66	6	121	1783	27	23
Обед														
52	Салат из моркови с растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,8					3	5	4	
111	Суп с макаронными изделиями,	270	2,58	5,48	14,03	126,36			47		3	12	2	
289	Рагу из мяса кур,	250	18,3	15,21	21,71	297,14		19	24		61	180		
541,01	Нектар 1л яблоко	200												
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
15	Сыр (порциями),	20	5,26	5,32		68,67			32		131	77	7	
Итого за Обед			39,55	33,22	128	988,97		19	103	6	276	1974	15	22
Итого за день			74,71	53,48	347,3	2218,57		19	169	12	397	3757	42	45

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 5-11 ОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: от 11 лет и старше.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша Дружба вязкая (из пшена и риса),	250	7,5	4,9	41,68	242,5			154		46	280	95	3
10 011	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного	200			14	72				4	59		2	
	Булочка к кофе (хлебозавод),	100	15,74	3,5	38,86	250	3		35		63	192	1	4
15	Сыр (порциями),	20	5,26	5,32		68,67			32		131	77	7	
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
Итого за Завтрак			40,5	14,92	178,54	1037,17	3		221	10	377	2249	107	29
Обед														
	Икра кабачковая,	100	2,73	7,19	14,55	133,8					5	3	1	
2,2	Борщ со сметаной (Г)	270	2,51	6,45	12,91	120,47		29	225		50	60	27	1
46,3	Макаронные изделия отварные (Г)	180	6,44	4,01	44,1	242,31			21		6	2		
268,02	Котлета домашняя из мяса	100	17,36	13,43	16,29	256,9			4	1	27	186	29	3
388	Напиток из плодов шиповника,	200	0,68	0,28	20,76	88,2					5	5	3	
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
26,01	Фрукт (Г)	100	0,67	0,67	16,33	78,33					27	18	15	4
Итого за Обед			42,39	33,23	208,94	1324,01		29	250	7	198	1974	77	30
Итого за день			82,89	48,15	387,48	2361,18	3	29	471	17	575	4223	184	59
Итого за период			738,04	532,39	3473,57	21741,54	3	314	4565	147	6321	41205	1674	517
Среднее значение за период			73,8	53,2	347,4	2174,2	0,3	31,4	456,5	14,7	632,1	4120,5	167,4	51,7

Составил _____ Бухгалтер



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575836

Владелец Хисамудинов Анатолий Раилович

Действителен с 20.04.2022 по 20.04.2023