

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 1-4 ОВЗ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
<b>Завтрак</b>														
173,01	Каша рисовая молочная вязкая с	250	6,52	7,42	51,42	303,77			28		11	85	28	1
376	Чай с сахаром,	180	0,06	0,02	13,5	54					1			
534,04	Хлеб витаминизированный	30	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
534,07	Хлеб ржаной (г)	20	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
13 033	Йогурт (Г)	125	4,4	0,2	19	95					152	119	15	
<b>Итого за Завтрак</b>			16,98	8,24	125,92	654,77			28	4	202	1054	45	13
<b>Обед</b>														
292	Икра кабачковая,	60	1,64	4,31	8,73	80,28					3	2	1	
46,3	Суп гороховый с гречками	250/20												
7 021,01	Макаронные изделия отварные (Г)	150	5,37	3,34	36,75	201,92			17		5	2		
349	Тефтели мясные с овощами и с соусом	90	4,57	5,62	5,92	95,34					14	43	10	1
	Компот из смеси сухофруктов,	180	0,6	0,08	28,81	119,52					6	4	3	
	Хлеб пшеничный витаминизированный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5					3		4	
	Хлеб ржаной витаминизированный,	20	1	0,14	10	45,2					2		3	
<b>Итого за Обед</b>			15,46	13,73	104,97	612,76			17		33	51	21	1
<b>Итого за день</b>			32,44	21,97	230,89	1267,53			45	4	235	1105	66	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 1-4 ОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
<b>Завтрак</b>														
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	180			12,6	64,8				3	53		2	
534,04	Хлеб витаминизированный	30	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
534,07	Хлеб ржаной (г)	20	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
26	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47					16	11	9	2
<b>Итого за Завтрак</b>			32,69	42,12	73,48	704,13				7	120	875	19	14
<b>Обед</b>														
40,06	Салат из отварной свеклы с	60	1,64	4,61	4,11	66,32		1	23		51	65	1	1
2,01	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,62	6,16	18,27	139,9		17	308		38	84	32	1
3,3	Картофельное пюре (Г)	150	3,1	3,7	20,4	133		31	33		36	91	1	1
3,7	Рыба (филе), припущенная с овощами	90	12,13	1,5	0,91	66,05		1	148		35	188	45	1
388	Напиток из плодов шиповника,	180	0,61	0,25	18,68	79,38					5	4	3	
	Хлеб пшеничный витаминизированный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5					3		4	
	Хлеб ржаной витаминизированный,	20	1	0,14	10	45,2					2		3	
<b>Итого за Обед</b>			23,38	16,6	87,13	600,35		50	512		170	432	89	4
<b>Итого за день</b>			56,07	58,72	160,61	1304,48		50	512	7	290	1307	108	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 1-4 ОВЗ

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-10 лет

№ 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
<b>Завтрак</b>														
173	Каша геркулесовая вязкая,	250	10,29	7,33	46,86	296,25			28		29	133	44	2
379	Кофейный напиток с молоком,	180	2,85	2,41	14,35	90,54								
534,04	Хлеб витаминизированный	30	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
534,07	Хлеб ржаной (г)	20	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
426	Булочка с повидлом,	100	6,6	14,36	41,13	320						1		
<b>Итого за Завтрак</b>			25,74	24,7	144,34	908,79			28	4	67	984	46	14
<b>Обед</b>														
	Горошек зеленый консервированный,	60	2,16	0,06	5,88	33					6		5	
111	Суп с макаронными изделиями,	250	2,39	5,08	13	117			44		3	11	2	
304	Рис отварной,	150	3,65	5,37	36,68	209,7			5		1	12	4	
260	Гуляш из свинины,	90	9,58	25,37	2,6	278,1		1		1	37	210	30	3
346,01	Компот из кураги и изюма	180	0,88	0,09	30,32	126,58			71		29	32	17	1
	Хлеб пшеничный витаминизированный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5					3		4	
	Хлеб ржаной витаминизированный,	20	1	0,14	10	45,2					2		3	
15	Сыр (порциями),	10	2,63	2,66		34,33			16		65	39	3	
<b>Итого за Обед</b>			24,57	39,01	113,24	914,41		1	136	1	146	304	68	4
<b>Итого за день</b>			50,31	63,71	257,58	1823,2		1	164	5	213	1288	114	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 1-4 ОВЗ

День: четверг  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>														
15,4	Каша ячневая молочная с маслом	250	7,5	6,5	38,33	251,67		1	97		145	1		
377	Чай с лимоном,	180	0,12	0,02	13,68	55,8		4			11	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	30	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
534,07	Хлеб ржаной (г)	20	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
<b>Итого за Завтрак</b>			22,4	18,12	114,77	726,47		5	169	5	364	1038	38	14
<b>Обед</b>														
52	Салат из моркови с растительным маслом,	60	0,84	3,61	4,96	55,68					2	3	2	
2,2	Борщ со сметаной (Г)	250	2,32	5,97	11,95	111,55		27	208		46	55	25	1
223	Запеканка из творога,	200	34,92	30,8	32,96	548		1	214		1107	1331	153	3
541,01	Нектар 1л яблоко	180												
534,04	Хлеб витаминизированный	30	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
534,07	Хлеб ржаной (г)	20	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
<b>Итого за Обед</b>			44,08	40,98	91,87	917,23		28	422	4	1193	2239	182	16
<b>Итого за день</b>			66,48	59,1	206,64	1643,7		33	591	9	1557	3277	220	30

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 1-4 ОВЗ

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>														
175	Каша Дружба вязкая (из пшена и риса),	250	7,5	4,9	41,68	242,5			154		46	280	95	3
	Напиток "Витошка"	180			16,74	66,6								
534,04	Хлеб витаминизированный	30	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
534,07	Хлеб ржаной (г)	20	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
13 036 11	Плюшка с сахаром	100	0,65	8,71	16,88	148,52					8	18	2	
<b>Итого за Завтрак</b>			14,15	14,21	117,3	659,62			467	4	92	1148	99	15
<b>Обед</b>														
	Кукуруза консервированная,	60	2,05	0,9	12,59	33,6			2					
21,01	Суп-пюре из разных овощей (Г)	250	3,25	4,82	12,82	110,25		17	331		36	51	23	1
171	Каша гречневая рассыпчатая,	150	8,77	2,29	39,72	214			23		25	140	83	3
	Напиток "Витошка"	180			16,74	66,6				1	73	27	124	17
534,04	Хлеб витаминизированный	30	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
534,07	Хлеб ржаной (г)	20	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
15	Сыр (порциями),	10	2,63	2,66		34,33						65	39	3
<b>Итого за Обед</b>			34,65	21,03	126,48	806,58		18	445	4	191	1204	128	17
<b>Итого за день</b>			48,8	35,24	243,78	1466,2		18	912	8	283	2352	227	32

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 1-4 ОВЗ

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>														
4 007	Макароны, запеченные с сыром	200	12,88	12,72	49	362,22				11	219	63	20	1
541,01	Нектар 1л яблоко	180												
534,04	Хлеб витаминизированный	30	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
534,07	Хлеб ржаной (г)	20	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
13 033	Йогурт (Г)	125	4,4	0,2	19	95					152	119	15	
<b>Итого за Завтрак</b>			23,28	13,52	110	659,22				15	409	1032	37	13
<b>Обед</b>														
	Икра кабачковая,	60	1,64	4,31	8,73	80,28					3	2	1	
6,2	Щи из свежей капусты со сметаной (Г)	250	9,5	10,66	7,1	163,07		30	298		45	110	27	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,	180	0,06	0,02	13,5	54					1			
534,04	Хлеб витаминизированный	30	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
534,07	Хлеб ржаной (г)	20	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
1	Бутерброд с маслом,	30/10	2,36	7,49	14,89	136					1	14	78	21
<b>Итого за Обед</b>			38,62	37,75	104,65	918,21		69	333	5	138	1150	115	17
<b>Итого за день</b>			61,9	51,27	214,65	1577,43		69	333	20	547	2182	152	30

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 1-4 ОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>														
173	Каша пшенная вязкая,	250	10,7	4,75	55,23	307,5			69		26	154	53	2
376	Чай с сахаром,	180	0,06	0,02	13,5	54					1			
410	Шаньга с наливкой,	100	6,67	5,33	46,67	266,67			28		35	79	25	1
534,04	Хлеб витаминизированный	30	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
534,07	Хлеб ржаной (г)	20	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
<b>Итого за Завтрак</b>			23,43	10,7	157,4	830,17			97	4	100	1083	80	15
<b>Обед</b>														
	Горошек зеленый консервированный,	60	2,16	0,06	5,88	33					6		5	
2 017	Суп рыбный (из консервы)	250	10,85	4,91	20,86	171,54		16	336		102	72	53	1
3,3	Картофельное пюре (Г)	150	3,1	3,7	20,4	133		31	33		36	91	1	1
234,05	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	9,88	3,97	5,15	96,49		1	49		34	156	37	1
346,01	Компот из кураги и изюма	180	0,88	0,09	30,32	126,58			71		29	32	17	1
534,04	Хлеб витаминизированный	30	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
534,07	Хлеб ржаной (г)	20	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
15	Сыр (порциями),	20	5,26	5,32		68,67			32		131	77	7	
<b>Итого за Обед</b>			38,13	18,65	124,61	831,28		48	521	4	376	1278	122	16
<b>Итого за день</b>			61,56	29,35	282,01	1661,45		48	618	8	476	2361	202	31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 1-4 ОВЗ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>														
173	Каша геркулесовая вязкая,	250	10,29	7,33	46,86	296,25			28		29	133	44	2
377	Чай с лимоном,	180	0,12	0,02	13,68	55,8		4			11	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	30	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
534,07	Хлеб ржаной (г)	20	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
<b>Итого за Завтрак</b>			25,19	18,95	123,3	771,05		4	100	5	248	1170	82	16
<b>Обед</b>														
	Кукуруза консервированная,	60	2,05	0,9	12,59	33,6			2					
2,01	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,62	6,16	18,27	139,9		17	308		38	84	32	1
171	Каша гречневая рассыпчатая,	150	8,77	2,29	39,72	214			23		25	140	83	3
260	Гуляш из свинины,	90	9,58	25,37	2,6	278,1		1		1	37	210	30	3
349	Компот из смеси сухофруктов,	180	0,6	0,08	28,81	119,52					6	4	3	
534,04	Хлеб витаминизированный	30	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
534,07	Хлеб ржаной (г)	20	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
<b>Итого за Обед</b>			29,62	35,4	143,99	987,12		18	333	5	144	1288	150	19
<b>Итого за день</b>			54,81	54,35	267,29	1758,17		22	433	10	392	2458	232	35

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 1-4 ОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая пшеничная (ячневая)	250	13,32	11,05	72,68	458,33			38		8	4		
379	Кофейный напиток с молоком,	180	2,85	2,41	14,35	90,54								
534,04	Хлеб витаминизированный	30	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
534,07	Хлеб ржаной (г)	20	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
410	Шаньга с наливкой,	100	6,67	5,33	46,67	266,67			28		35	79	25	1
<b>Итого за Завтрак</b>			28,84	19,39	175,7	1017,54			66	4	81	933	27	13
<b>Обед</b>														
52	Салат из моркови с растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68					2	3	2	
111	Суп с макаронными изделиями,	250	2,39	5,08	13	117			44		3	11	2	
289	Рагу из мяса кур,	250	18,3	15,21	21,71	297,14		19	24		61	180		
541,01	Нектар 1л яблоко	180												
534,04	Хлеб витаминизированный	30	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
534,07	Хлеб ржаной (г)	20	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
15	Сыр (порциями),	20	5,26	5,32		68,67			32		131	77	7	
<b>Итого за Обед</b>			32,79	29,82	81,67	740,49		19	100	4	235	1121	13	12
<b>Итого за день</b>			61,63	49,21	257,37	1758,03		19	166	8	316	2054	40	25

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 1-4 ОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>														
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	180			12,6	64,8				3	53		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	30	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
534,07	Хлеб ржаной (г)	20	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
<b>Итого за Завтрак</b>			34,5	14,32	135,14	827,97	3		221	7	331	1399	107	19
<b>Обед</b>														
	Икра кабачковая,	60	1,64	4,31	8,73	80,28					3	2	1	
2,2	Борщ со сметаной (Г)	250	2,32	5,97	11,95	111,55		27	208		46	55	25	1
46,3	Макаронные изделия отварные (Г)	150	5,37	3,34	36,75	201,92			17		5	2		
268,02	Котлета домашняя из мяса	90	15,62	12,09	14,66	231,21			4	1	25	167	26	3
388	Напиток из плодов шиповника,	180	0,61	0,25	18,68	79,38					5	4	3	
534,04	Хлеб витаминизированный	30	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
534,07	Хлеб ржаной (г)	20	3	0,3	21	101				2	19	425	1	6
26	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47					16	11	9	2
<b>Итого за Обед</b>			31,96	26,96	142,57	953,34		27	229	5	138	1091	66	18
<b>Итого за день</b>			66,46	41,28	277,71	1781,31	3	27	450	12	469	2490	173	37
<b>Итого за период</b>			560,46	464,2	2398,53	16041,5	3	287	4224	91	4778	20874	1534	270
<b>Среднее значение за период</b>			56	46,4	239,9	1604,2	0,3	28,7	422,4	9,1	477,8	2087,4	153,4	27

Составил \_\_\_\_\_ Бухгалтер

Утвердил



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575836

Владелец Хисамудинов Анатолий Раилович

Действителен с 20.04.2022 по 20.04.2023