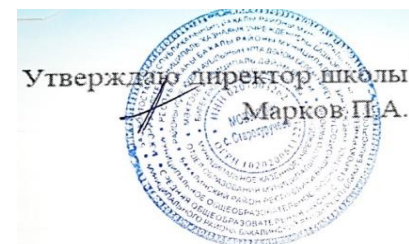


**МЕНЮ для обучающихся с ОВЗ и СВО МОБУ СОШ с. Старокурчево.**

**Осень-зима.  
12 лет и старше**



Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
54-11р	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	150	22,16	11,98	6,54	224,27
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>32,43</b>	<b>17,37</b>	<b>93,10</b>	<b>666,27</b>
<b>Обед</b>						
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15
6,00	салат из белокочанной капусты	100	2,40	6,80	15,65	124,25
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	100	7,76	10,84	8,44	163,60
297,00	каша перловая рассыпчатая	180	5,50	4,70	38,00	229,0
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>21,41</b>	<b>28,49</b>	<b>113,68</b>	<b>797,51</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>53,84</b>	<b>45,86</b>	<b>206,78</b>	<b>1463,78</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
96	гуляш из отварной говядины	120	22,07	20,79	4,04	268,22
173	каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	6,36	47,76	294,68
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>36,31</b>	<b>27,78</b>	<b>95,02</b>	<b>756,53</b>
<b>Обед</b>						
51,00	салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30	85,00
63,00	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14
97,00	жаркое по-домашнему	250	27,04	23,10	24,10	412,3
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>38,14</b>	<b>32,33</b>	<b>102,24</b>	<b>856,97</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>74,45</b>	<b>60,11</b>	<b>197,26</b>	<b>1613,50</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
118,0	Рагу овощное с мясом	250	20,57	22,5	20,16	362,76
311,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	24,0	95
588,00	Плоды свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,7	61
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	24,69	23,62	89,90	670,86
<b>Обед</b>						
54,00	Рассольник ленинградский	250	2,65	5,71	13,14	118,96
54-11р	рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	150	22,16	11,98	6,54	224,27
173,00	каша гречневая раасыпчатая	180	10,50	6,36	47,46	294,68
34,00	салат "Здоровье"	100	1,46	4,60	7,80	80,00
295,00	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,65
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	40,53	29,41	126,83	948,56
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	65,22	53,03	216,73	1619,42

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
131,00	плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
289	какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,5
17	салат из моркови	100	1,11	5,08	15,91	115,0
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>39,18</b>	<b>33,92</b>	<b>91,92</b>	<b>895,46</b>
<b>Обед</b>						
56,00	Борщ с капустой и картофелем	250	2,09	4,49	12,19	95,48
339,00	Котлеты из говядины	120	21,10	14,76	18,00	291,60
138	картофельное пюре	200	4,35	6,72	29,37	195,94
42	салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,80	4,60	9,60	91,00
294	компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,8
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>33,42</b>	<b>31,21</b>	<b>130,42</b>	<b>942,86</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>72,60</b>	<b>65,13</b>	<b>222,34</b>	<b>1838,32</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
181,00	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,7	8,17	30,62	269,31
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
106,00	Сыр голландский (порциями)	10	2,60	2,68		35
155,02	Йогурт детский питьевой	110	3,3	3,3	5,5	65
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>15,34</b>	<b>14,78</b>	<b>79,34</b>	<b>563,14</b>
<b>Обед</b>						
122,00	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,1	180,00
129,00	Котлеты рубленные из птицы	120	25,50	14,65	19,91	312,39
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
25	салат из свеклы с растительным маслом	100	2,12	8,00	12,70	132,36
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>47,19</b>	<b>39,44</b>	<b>129,22</b>	<b>1066,75</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>62,53</b>	<b>54,22</b>	<b>208,56</b>	<b>1629,89</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
259,00	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
607	Вафли	80	2,2	2,6	61,8	280
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>16,72</b>	<b>12,26</b>	<b>136,62</b>	<b>724,51</b>
<b>Обед</b>						
64,00	суп из овощей	250	2,00	4,34	10,84	91,00
131,00	плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
17,00	салат из моркови	100	1,11	5,08	15,91	114,95
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>37,39</b>	<b>34,48</b>	<b>97,68</b>	<b>915,51</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>54,11</b>	<b>46,74</b>	<b>234,30</b>	<b>1640,02</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
105,00	Тефтели из говядины (паровые)	120	13,33	12,45	10,65	173,00
138	картофельное пюре	200	4,35	6,72	29,37	195,94
414	кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,22	14,75	100,48
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Завтрак</b>			24,20	22,99	87,77	621,42
<b>Обед</b>						
42	салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,80	4,60	9,60	91,00
43,00	Свекольник	250	2,50	5,37	16,60	125,45
83,00	Котлета рыбная	120	14,95	19,15	14,40	309,9
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	6,36	47,46	294,68
311,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	24,0	95
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Обед</b>			33,35	36,08	145,06	1068,03
<b>Итого за день</b>			57,55	59,07	232,83	1689,45

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
61,00	суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92,03
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
118	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого за Завтрак		640	6,91	4,05	70,10	346,76
Обед						
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15
96,00	Гуляш из отварной говядины	120	22,07	20,79	4,04	268,22
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
42,00	винегрет овощной	100	1,47	2,70	7,05	58,63
295,00	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,65
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		910	35,96	34,55	115,11	895,14
Итого за день		1550	42,87	38,60	185,21	1241,90



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
196,00	Каша молочная "Дружба"	200	6,23	7,88	35,86	235,50
289	какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,5
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
155,02	сок фруктовый	200	3,3	3,3	5,5	65
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	17,00	15,58	89,45	563,96
<b>Обед</b>						
63,00	Суп картофельный с бобовыми	250	8,03	4,51	33,54	208,92
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	100	7,76	10,84	8,44	163,60
131,00	картофель отварной с маслом	180	4,37	4,57	22,46	145,12
51,00	салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30	85,00
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	17,21	21,05	100,46	662,56
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	17,21	21,05	100,46	662,56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
98,00	жаркое по-домашнему	250	27,04	23,10	24,10	412,32
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,7
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
155,02	сок фруктовый	200	3,3	3,3	5,5	65
<b>Итого за Завтрак</b>			34,10	27,16	81,49	707,97
<b>Обед</b>						
59,00	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	102,71
443,00	плов из говядины	210	21,90	21,20	35,50	428,00
34,00	салат "Здоровье"	100	1,46	4,60	7,80	80,00
283,00	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Обед</b>			30,20	28,63	103,99	803,22
<b>Итого за день</b>			64,30	55,79	185,48	1511,19
<b>Итого за период</b>			510,73	441,13	1790,12	13372,58
<b>Итого за период</b>			51,07	44,11	179,01	1337,26