

Меню: для обучающихся с ОВЗ филиал МБОУ СОШ с.Гордино "НОШ д.Шердынята"

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
1 ДЕНЬ												
завтрак												
182/2012	каша манная молочная жидкая	200/5	8,11	10,22	33,89	260,00	211,61	28,66	0,49	0,09	0,26	0,41
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
46/2008	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	2,3	0,02	0,03	5
итого за приём пищи			19,12	17,97	82,74	563,65	502,18	116,31	4,28	0,23	0,50	6,17
обед												
48/2008	зеленый горошек порционно	60	3	0,12	7,98	43,2	15,6	22,8	0,42	0,21	0,12	15
54/2012	борщ с капустой и картофелем	200/8	1,9	6,6	10,9	110	40,49	20,15	0,91	0,04	0,06	6,55
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
102/2012	зразы "Школьные"	90	12,49	15,08	11,59	232,88	17,81	24,55	1,52	0,05	0,12	0
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			29,73	26,83	130,07	869,41	133,90	124,38	5,69	0,50	0,42	21,87
итого			48,85	44,80	212,81	1433,06	636,08	240,69	9,97	0,73	0,92	28,04
итого в %			106	95	106	102	96	160	138	101	109	78
2 ДЕНЬ												
завтрак												
186/2012	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,44	8	36,56	241,11	134,26	36,28	1,82	0,13	0,18	0,53
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
47/2008	масло сливочное	20	0,26	14,5	0,18	132,2	4,8	0,6	0,04	0	0	0
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
итого за приём пищи			13,10	22,98	93,29	616,31	160,32	96,38	3,29	0,25	0,27	10,53
обед												
33/2014	салат Пёстрый	60	0,6	2,7	4	43	16,49	8,81	0,71	0,01	0,02	2,55

56/2012	рассольник ленинградский	200/8	1,7	4,2	12,3	96	12,47	18	0,68	0,06	0,05	5,36
83/2012	котлета рыбная	90/6	14,52	15,98	11,59	249,75	44,74	28,67	1,27	0,17	0,14	0,34
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			26,53	27,37	121,53	835,08	157,03	150,33	6,17	0,46	0,35	18,33
итого			39,63	50,35	214,82	1451,39	317,35	246,71	9,46	0,71	0,62	28,86
итого в %			86	106	107	103	48	164	131	98	73	80
3 ДЕНЬ												
завтрак												
183/2012	каша овсяная молочная жидкая	200/5	7,89	10,22	33	255,56	147,14	59,11	1,68	0,21	0,19	0,54
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
46/2008	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	снежок	200	5,2	5	22	154	240	28	0,2	0,06	0,34	1,4
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,3	0	0
итого за приём пищи			24,94	24,72	85,38	659,61	572,64	113,80	3,68	0,64	0,61	4,98
обед												
6/2012	салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16
67/2012	суп из овощей	200	1,6	3,5	8,7	73	17,92	17,45	0,61	0,06	0,05	7,2
99/2012	шницель, котлеты, биточки	90/35	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
292/2012	кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,7	0,01	0,01	1,36
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
итого за приём пищи			31,09	25,45	116,13	814,13	130,77	202,80	8,20	0,44	0,37	27,63
итого			56,03	50,17	201,51	1473,74	703,41	316,60	11,88	1,08	0,98	32,61
итого в %			121	106	100	105	107	211	165	150	117	91
4 ДЕНЬ												
завтрак												
174/2012	каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200/5	8,11	9,89	35,56	264,44	137,33	67,44	1,67	0,2	0,18	0,38
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0

итого за приём пищи			39,38	31,53	97,07	825,37	120,09	124,88	4,83	0,47	0,37	28,73
		итого	53,62	45,41	177,42	1322,13	428,69	196,26	8,80	0,71	0,64	42,30
		итого в %	116	96	88	94	65	131	122	98	77	118
		итого в среднем с 1 по 5 день %	108	105	99	101	75	165	138	108	90	118
6 ДЕНЬ												
завтрак												
176/2012	каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,11	7,56	36,78	245,56	146,92	33,86	0,89	0,13	0,16	0,49
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
47/2008	масло сливочное	20	0,26	14,5	0,18	132,2	4,8	0,6	0,04	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
итого за приём пищи			15,97	25,01	97,31	673,76	281,29	145,06	2,93	0,28	0,37	11,01
обед												
48/2008	зеленый горошек порционно	60	3	0,12	7,98	43,2	15,6	22,8	0,42	0,21	0,12	15
55/2012	свекольник	200/8	1,6	4,1	11,87	91	25,05	21,1	1,05	0,04	0,04	5,56
98/2012	жаркое по-домашнему	230	17,3	18,49	18,68	311,88	7,33	6,61	0,32	0,01	0,01	1,47
292/2012	кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,7	0,01	0,01	1,36
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			27,84	23,62	104,90	732,58	78,46	84,47	3,98	0,40	0,25	23,39
		итого	43,81	48,63	202,21	1406,34	359,75	229,53	6,91	0,68	0,62	34,40
		итого в %	95	103	101	100	55	153	96	94	73	96
7 ДЕНЬ												
завтрак												
182/2012	каша манная молочная жидкая	200/5	8,11	10,22	33,89	260,00	211,61	28,66	0,49	0,09	0,26	0,41
272/2012	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,01	0,52
46/2008	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	мандарин	100	0,8	0,3	13,3	53	37	12	0,15	0,06	0,04	26,7
итого за приём пищи			19,12	18,27	86,94	575,65	517,47	77,39	1,64	0,27	0,40	27,87
обед												

50/2008	огурец порционно	60	0,48	0	1,8	9	13,8	8,4	0,36	0,018	0,024	6
58/2012	суп картофельный	200	3,9	7,6	14,8	145	12,89	21,72	0,83	0,09	0,06	7,72
100/201	котлета "Здоровье"	90	13,5	10,98	7,2	182,7	34,38	25,57	1,22	0,05	0,14	0,5
161/2012	пюре гороховое	150/5	15,08	4,92	35,42	248,33	84,17	76,24	4,96	0,52	0,11	0
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
итого за приём пищи			37,60	24,06	110,91	805,83	187,73	169,90	8,92	0,77	0,41	14,54
		итого	56,72	42,33	197,85	1381,48	705,20	247,29	10,56	1,04	0,81	42,41
		итого в %	123	89	98	98	107	165	147	144	96	118
8 ДЕНЬ												
завтрак												
183/2012	каша овсяная молочная жидкая	200/5	7,89	10,22	33	255,56	147,14	59,11	1,68	0,21	0,19	0,54
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
47/2008	масло сливочное	20	0,26	14,5	0,18	132,2	4,8	0,6	0,04	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	2,3	0,02	0,03	5
итого за приём пищи			12,45	25,50	78,23	582,76	184,20	89,21	4,85	0,31	0,26	5,54
обед												
33/2014	салат Пёстрый	60	0,6	2,7	4	43	16,49	8,81	0,71	0,01	0,02	2,55
65/2012	суп крестьянский с крупой	200/8	1,7	4,5	10	88	15,98	10,97	0,39	0,03	0,02	6,4
125/2012	котлета рубленая из курицы	90/5	11,25	15,93	11,43	235,8	16,41	16,9	1,34	0,06	0,07	0,3
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
292/2012	кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,7	0,01	0,01	1,36
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
итого за приём пищи			25,71	28,99	111,97	809,93	84,10	181,47	8,27	0,37	0,27	10,61
		итого	38,16	54,49	190,20	1392,69	268,30	270,68	13,12	0,68	0,53	16,15
		итого в %	83	115	95	99	41	180	182	94	64	45
9 ДЕНЬ												
завтрак												
73/2012	суп молочный к крупой пшеничной	200	7	8,3	18,4	175	225,31	34,29	0,47	0,1	0,26	1,1
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
46/2008	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24

	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,3	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	йогурт	200	5,6	5	20,4	152	230	22	0,08	0,09	0,47	1,6
итого за приём пищи			23,21	20,75	77,35	646,65	726,88	131,94	2,04	0,31	0,94	3,46
обед												
6/2012	салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16
52/2012	щи из свежей капусты с картофелем	200/8	1,4	4,7	6,8	75	26,19	15,37	0,57	0,04	0,04	9,67
83/2012	котлета рыбная	90/6	14,52	15,98	11,59	249,75	44,74	28,67	1,27	0,17	0,14	0,34
144/2012	рагу из овощей	150	2,83	7,25	16,08	141,67	38,78	34,78	1,19	0,09	0,08	10,92
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
итого за приём пищи			25,19	32,09	94,56	760,22	201,23	133,87	5,21	0,42	0,37	39,41
итого			48,40	52,84	171,91	1406,87	928,11	265,81	7,25	0,73	1,31	42,87
итого в %			105	111	86	100	141	177	101	101	156	119
10 ДЕНЬ												
завтрак												
187/2012	каша молочная "Дружба"	200/5	6,33	8,89	34	241,11	126,5	36,99	0,81	0,12	0,16	0,53
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
47/2008	масло сливочное	20	0,26	14,5	0,18	132,2	4,8	0,6	0,04	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
итого за приём пищи			10,99	23,88	80,53	573,31	163,40	64,93	3,92	0,23	0,22	13,33
обед												
50/2008	огурец порционно	60	0,48	0	1,8	9	13,8	8,4	0,36	0,018	0,024	6
65/2012	суп крестьянский с крупой	200/8	1,7	4,5	10	88	15,98	10,97	0,39	0,03	0,02	6,4
92/2012	гуляш	90/60	26,28	26,82	4,23	363,6	17,68	34,28	3,93	0,07	0,18	1,23
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
итого за приём пищи			35,97	35,51	95,09	840,23	122,59	136,90	7,64	0,29	0,34	23,71
итого			46,96	59,39	175,62	1413,54	285,99	201,83	11,56	0,52	0,56	37,04

итого в %	102	125	87	100	43	135	161	72	66	103
итого в среднем с 6 по 10 день %	101	109	93	99	77	162	137	101	91	96
в % 1 день	106	95	106	102	96	160	138	101	109	78
в % 2 день	86	106	107	103	48	164	131	98	73	80
в % 3 день	121	106	100	105	107	211	165	150	117	91
в % 4 день	113	120	92	103	61	160	132	94	75	224
в % 5 день	116	96	88	94	65	131	122	98	77	118
в % 6 день	95	103	101	100	55	153	96	94	73	96
в % 7 день	123	89	98	98	107	165	147	144	96	118
в % 8 день	83	115	95	99	41	180	182	94	64	45
в % 9 день	105	111	86	100	141	177	101	101	156	119
в % 10 день	102	125	87	100	43	135	161	72	66	103
в % 1 - 5 дни	108	105	99	101	75	165	138	108	90	118
в % 6 - 10 дни	101	109	93	99	77	162	137	101	91	96
в % за 10 дней	105	107	96	100	76	164	138	105	91	107
НОРМА на завтрак 25 %	19,25	19,75	83,75	587,50	275,00	62,50	3,00	0,30	0,35	15,00
НОРМА на обед 35 %	26,95	27,65	117,25	822,50	385,00	87,50	4,20	0,42	0,49	21,00
НОРМА за день	46,20	47,40	201,00	1410,00	660,00	150,00	7,20	0,72	0,84	36,00
	77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	12,00	1,20	1,40	60,00

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель
Отв за филиал МБОУ СОШ с.Гордино
«НОШ д.Шердынята»
должность

Н.А.Борова
Расшифровка подписи

«__» _____ Г

Десятидневное меню

школьных завтраков

(для детей с О.В.З.)

Филиал МБОУ СОШ с.Гордино

«НОШ д. Шердынята»

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель
Отв за филиал МБОУ СОШ с.Гордино
«НОШ д.Шердынята»
должность

_____ Н.А.Борова
Расшифровка подписи

«__» _____ Г

Десятидневное меню

школьных завтраков

Филиал МБОУ СОШ с.Гордино

«НОШ д. Шердынята»

Возрастная категория: с 7 до 11 лет