

Согласовано:



Директор МОУ "Миасская СОШ №1"

С.Г. Соколова

Утверждаю:



ИП Гончаров В.М.

Гончаров В.М.

**Примерное двухнедельное меню
для детей с ОВЗ
учащихся в МОУ "Миасская СОШ №1"**

МЕНЮ

1 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

			Пищевые вещества, г			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена
1-3			Масса порции	№ карт	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак:																		
Бутерброд с сыром			50		5,80	8,30	14,83	157,00	0,05	0,11			139,20		9,45	0,49	18,00 Р	
Чай с сахаром			200/15	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	3,50 Р	
Всего:					6	8,3	29,83	215	0,05	0,11	0	0	139,46	0	9,45	0,52	21,50 Р	
Завтрак:																		
Тефтели из говядины с рисом и соусом			90/50	106	11,40	16,20	13,40	246,00	0,03	0,59	47,91	34,02	14,78	119,38	22,15	0,95	48,00 Р	
Гречка рассыпчатая			200	181	6,08	9,63	19,58	227,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00 Р	
Хлеб пшеничный			30		1,52	0,16	9,84	86,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	2,20 Р	
Какао с молоком			200	693/04	4,90	5,00	32,50	190,00	0,03	0,52	0,00	0,00	110,37	0,00	26,97	0,88	10,00 Р	
Всего:					23,90	30,99	75,32	750,00	0,08	1,11	47,91	34,02	129,15	119,38	49,12	2,05	78,20 Р	

ВТОРНИК

[illegible]

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ СРЕДА

		Масса порции	Пищевые вещества, г.			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				Цена
1-4	Б		Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак:																	
Каша пшениная молочная жидкая		150/5	5,07	7,8	19,4	168,7	0,07	0,67			9	0	39,64	0,5	16,00 ₺		
Хлеб пшеничный		25		0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	2,00 ₺		
Чай с сахаром		200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	3,50 ₺		
Всего:			5,27	7,96	44,24	273,58	0,09	0,67	0	0	13,26	0	39,64	0,75	21,50 ₺		
Завтрак:																	
Борщ со свежей капустой со сметаной и курицей		250/10	2,29	6,7	13,4	122	0,05	9,74	0	0,12	43,14	1,12	0	1,09	27,00 ₺		
Сдоба		55	8,6	4,2	27,1	263	0,05	0,05			45,9		10,73	0,6	12,10 ₺		
Чай с лимоном		200/7	0,3	0	15,2	60	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36	4,50 ₺		
Хлеб пшеничный		30	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	1,44	2,20 ₺		
Всего:			11,35	20,74	102,58	445,02	0,1	12,62	0	4,12	103,24	1,12	13,35	3,49	45,80 ₺		

МЕНЮ И НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТ

	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1-1																	
Завтрак:																	
Каша молочная Дружба жидкая с маслом 72,5%	150/5	14/2004	4,67	5,79	20,78	150,75	0,08	1,47				136,70			0,38	18,00 Р	
Какао с молоком	200	693/04	4,90	5,00	32,50	190,00	0,03	0,52	0,00	0,00	0,00	110,37	0,00	26,97	0,88	10,00 Р	
Хлеб пшеничный	25		1,52	0,16	9,84	86,60	0,02	0,00	0,00	0,00		4,00	0,00	0,00	0,22	2,00 Р	
Всего:			11,09	10,95	63,12	427,35	0,13	1,988	0	0		251,07	0	26,97	1,48	30,00 Р	
Завтрак:																	
Плов из филе грудки	250	211	20,25	19,75	45,25	447,50	0,11	0,95	0,00	2,50		39,52	86,51	64,00	3,52	46,00 Р	
Хлеб пшеничный	30		1,52	0,16	9,84	86,60	0,02	0,00	0,00	0,00		4,00	0,00	0,00	0,22	2,20 Р	
Чай с лимоном	200/7		0,3	0	15,2	60	0	2,83	0	0		14,2	0	2,4	0,36	4,50 Р	
Всего:			22,07	19,91	70,29	594,1	0,13	3,78	0	2,5		57,72	86,51	66,4	4,1	52,70 Р	

МЕНЮ 1 ИЮНЯ ПЯТНИЦА

	Масса порции	№ карт	Пищевые веществa, г			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные веществa (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1-5																	
Завтрак:																	
Макароны с сыром	150/15	214	11,10	12,80	32,20	293,00	0,07	0,15					225,34		19,27	0,91	21,00 ₺
Хлеб пшеничный	25		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		4,00	0,00	0,00	0,22	2,00 ₺
Чай с сахаром	200/15		0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,26	0,00	0,00	0,03	3,50 ₺
Всего:			12,82	12,96	57,04	397,88	0,09	0,15	0	0	0		229,6	0	19,27	1,16	26,50 ₺
Завтрак:																	
Жаркое по домашнему из филе птицы	250	492	17,82	21,28	23,18	355,62	0,16	10,65					29,97	0,00	61,07	4,65	46,00 ₺
Хлеб ржаной	30		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		4,00	0,00	0,00	0,22	2,50 ₺
Компот из свежезамороженных ягод	200	123	0,21	0,44	18,01	73,26	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00		14,00	0,00	10,00	2,80	13,00 ₺
Всего:			19,55	21,88	51,03	475,76	0,18	14,65	0	0	0		47,97	0	71,07	7,67	61,50 ₺

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

			Пищевые вещества, г			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена	
2-1			Масса порции	№ карт	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак:																	
Каша молочная рисовая с маслом 72,5%			150	50	4,16	5,60	19,56	144,00	0,05	1,46			135,00		13,44	0,23	18,00 Р
Хлеб пшеничный			25		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	2,00 Р
Чай с сахаром			200/15	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	3,50 Р
Всего:					5,88	5,76	44,4	248,88	0,07	1,46	0	0	139,26	0	13,44	0,48	23,50 Р
Завтрак:																	
Гуляш из филе птицы			125 75/50	54	4,45	2,45	5,40	62,50	0,37	1,42	0,00	1,43	8,45	6,76	1,50	0,96	38,00 Р
Гречка рассыпчатая			200	181	6,08	9,63	19,58	227,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00 Р
Чай с сахаром			200/15	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	3,50 Р
Хлеб пшеничный			30		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	2,20 Р
Всего:					12,25	12,24	49,82	394,78	0,39	1,42	0	1,43	12,71	6,76	1,5	1,21	61,70 Р

МЕНЮ

2 НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК

	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
2-2																		
Завтрак:																		
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	297	17,6	12,38	27,02	290,96	0,05	0,21	0,05	0,35	129,32	183,98	21,41	0,62	28,00 Р			
Чай с сахаром	200/15	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	3,50 Р			
Всего:			17,8	12,38	42,02	348,96	0,05	0,21	0,05	0,35	129,58	183,98	21,41	0,65	31,50 Р			
Завтрак:																		
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250/15	140	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25			24,60	66,65	27,00	1,09	27,00 Р			
Булочка с сахар посыпкой	80		15,00	6,72	11,47	358,00	0,08	7,29	12,00	0,00	36,24	141,42	37,88	1,01	14,00 Р			
Чай с молоком	200	630/04	3,08	3,30	19,78	117,75	0,01	0,26	0,00	0,00	53,06	0,00	6,09	0,07	5,00 Р			
Хлеб пшеничный	30		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	2,20 Р			
Всего:			22,29	13,02	58,23	627,38	0,22	15,8	12	0	117,9	208,07	70,97	2,39	48,20 Р			

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ СРЕДА

	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г.			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
2-3			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак:																	
Каша 5 злаково слив. маслом 72,5%	150/5	93	2,90	4,60	15,90	231,00	0,08	1,47			136,70			0,38	18,00 ₽		
Хлеб пшеничный	25		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	2,00 ₽		
Чай с сахаром	200/15	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	3,50 ₽		
Всего:			4,62	4,76	40,74	335,88	0,1	1,468	0	0	140,96	0	0	0,63	23,50 ₽		
Завтрак:																	
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90/50	240	11,50	6,00	8,40	133,60	0,10	0,80	0,00	0,80	59,40	171,50	36,60	1,30	34,00 ₽		
Картофельное пюре	200	520	4,20	9,00	29,20	218,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00 ₽		
Хлеб пшеничный	30		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	2,20 ₽		
Компот из свежемороженных ягод	200	123	0,21	0,44	18,01	73,26	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	10,00	2,80	13,00 ₽		
Всего:			17,43	15,6	65,45	471,74	0,12	4,8	0	0,8	77,4	171,5	46,6	4,32	65,20 ₽		

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТ

	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					Цена
2-4			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак:																	
Бутерброд с сыром	50		5,80	8,30	14,83	157,00	0,05	0,11					9,45	0,49	18,00 Р		
Чай с сахаром	200/15	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	3,50 Р		
Всего:			6	8,3	29,83	215	0,05	0,11	0	0	139,46	0	9,45	0,52	21,50 Р		
Завтрак:																	
Тефтели из говядины с рисом и соусом	90/50	106	11,40	16,20	13,40	246,00	0,03	0,59	47,91	34,02	14,78	119,38	22,15	0,95	48,00 Р		
Макаронные изделия отв.	200	331	7,32	6,38	41,63	254,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00 Р		
Компот из с/ф с виш С	200	639/04	0,60	0,00	31,40	124,00	0,07	0,29	0,00	0,00	14,62	3,60	8,50	0,92	7,00 Р		
Хлеб пшеничный	30		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	2,20 Р		
Всего:			20,84	22,74	96,27	670,91	0,12	0,88	47,91	34,02	33,4	122,98	30,65	2,09	72,20 Р		

МЕНЮ 2 НЕДЕЛИ ПЯТНИЦА

	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
2-5																
Завтрак:																
Макароны с сыром	150/15	11,10	12,80	32,20	293,00	0,07	0,15		225,34		19,27	0,91	21,00 ₺			
Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	2,00 ₺			
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	3,50 ₺			
Всего:		12,82	12,96	57,04	397,88	0,09	0,15	0	229,6	0	19,27	1,16	26,50 ₺			
Завтрак:																
Сиченики из бройлеров цыплят	90	12,06	16,92	11,34	245,52	0,06	0,40	0,00	1,76	34,20	8,40	1,79	1,26	38,00 ₺		
Сложный гарнир	100/100	9,20	9,10	25,30	203,00	0,01	46,50	0,00	0,00	1,44	0,00	0,00	0,38	18,00 ₺		
Сок фруктовый 0,2	200	0,00	0,00	22,40	90,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	10,00	2,80	20,00 ₺		
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	2,00 ₺			
Всего:		22,78	26,18	68,88	585,4	0,09	50,9	0	1,76	53,64	8,4	11,79	4,66	78,00 ₺		