

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель МБОУ «Веселоярская СОШ»
В.Н.Усолцев
2022г.



М Е Н Ю

**горячих школьных завтраков для организации питания учащихся с ОВЗ
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
селоярская средняя общеобразовательная школа имени Героя России Сергея Шрайнера»
на 2022-2023 учебный год**

вдается на сборник «Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских
детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной
реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Пермь 2018г.

Наименование блюда	Порк	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Минеральные вещества (мг)				Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е		
1 день																
завтрак																
сыр порционно	75	10	3,48	2,5	54	132	75	5,25	0,15	0,005	0	39	0			
Кофейный напиток <i>с МОЛОКОМ</i>	465	200	2,8	2,5	88	108,3	76,5	12,6	0,12	0,03	0,7	19	0			
Итого:			6,28	5	142	240,3	151,5	17,85	0,27	0,035	0,7	58	0			
Обед																
Хлеб ржаной-пшеничный		30	1,81	1,32	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035						
Хлеб йод.,1 с		20	3,06	0,2	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26			
Суп картофельный с бобовыми	114	200	3,7	4,55	96	21,36	44,78	18,22	0,7	0,072	6,6					
Котлеты Пермские	341	100	14,2	8,4	171	20,8	139	18,7	2,28	0,1	0,8	0	0,5			
Макароны отварные с маслом	256	150	5,51	4,51	168,45	4,86	37,17	21,12		0,055						
Салат из свёклы с сыром и чесноком	33	100	1,4	6,1	90	34,5	38	19,2	1,26	0,02	5,2	0	4,5			
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,06	0,9	132,8	32,48	23,44	17,46	0,69	0,016	0,73					
Итого:			22,091	22,21	724,73	82,25	287,93	101,7	4,28	0,466	16,4	4,1	4,76			
Итого за день :			22,091	22,21	724,73	82,25	287,93	101,7	4,28	0,466	16,4	4,1	4,76			
2 День																
завтрак																
Бутерброд с сыром	64	35	5,2	7,8	121	157,8	103,4	10,5	0,28	0,02	0,1	52,3	0,28			
Чай с сахаром	457	200	0,07	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03					
Итого:			5,27	7,8	181	168,9	106,2	11,9	0,56	0,02	0,13	52,3	0,28			

Обед														
еб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035				
еб йод.1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26	
и со свежей капусты с картофеле	104	2,21	12,75	7,52	105,89	185,48	140,46	32,8	1	0,054	13,3	0,15	0,45	
лов из отварной говядины	330	18	18,6	42,2	408	22,1	211,9	52,9	1,95	0,06	0,2	0	5,1	
лат из капусты белокочанной	1	1,6	6,1	8,7	96	45,6	31,1	17,3	0,6	0,03	19,7	0	2,8	
мпот из ягод замороженных или	491	0,3	0,1	13,3	71	11	10	9	0,4	0,01	24			
того:		26,98	39,07	96,2	796,62	275,68	442,66	126,1	5,1	0,209	57,2	0,15	8,61	
того за день:		67,7	400,81	160,32	1371,19	299,41	732,86	209,1	10,16	0,334	41,8	40,2	14,7	

3 День Завтрак														
утерброд с маслом	70	1,2	7,4	7,5	101	6,4	12,8	2,8	0,18	0,02	0	40	0,27	
ай с сахаром	457	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03			
того:		1,27	7,4	22,5	161	17,5	15,6	4,2	0,46	0,02	0,03	40	0,27	

Обед														
леб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02			0,26	
леб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035				
уп с макаронными изделиями	200	1,92	4,05	1,04	123,6	21,84	29,4	12,18	0,6	0,044	0,76	0	0	
отлеты, рубленные из птицы с со	374	12,4	9,4	9,8	174	107,8	109,9	20,4	1,02	0,07	0,8	66,7	0,5	
аша гречневая	202	37,5	38,4	65,5	1157	94,1	895,3	591,4	20,04	0,91	0	160	2,8	
салат из свежих огурцов	14	0,7	6,1	1,8	65	17,2	17,2	13,5	0,49	0,03	3,3	0	3,6	
компот из свежих плодов или яго	488	0,5	0,2	8,01	96	22	16	14	1,1	0,02	4,3	0	0,2	
Итого:		57,89	59,67	110,63	1731,33	274,44	1117	665,6	24,4	1,129	9,16	227	7,36	
Итого за день :		57,89	59,67	110,63	1731,33	274,44	1117	665,6	24,4	1,129	9,16	227	7,36	

Обед

леб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,26
леб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035	
уп с рыбными консервами	200	35	45,6	53,9	766	124,6	610,1	138,9	4,55	0,36	31,8 60 0,9
булгу из птицы	376	16,5	20,4	13,9	305	29,6	147,4	41,5	2,25	0,14	0,14 59,1 3,3
рукт	82	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7 0 0,2
ай с сахаром	200	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03
того:		56,84	67,92	117,08	1290,73	192,9	820,5	204,9	10,44	0,585	39 119 4,66
того за день:		56,84	67,92	117,08	1290,73	192,9	820,5	204,9	10,44	0,585	39 119 4,66

6 день

Завтрак

ОГЛИК	50										
ай с лимоном и сахаром	459	0,53	0	9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13		2,3
того:		0,53	0	9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13	0	2,3 0 0

Обед

леб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,26
леб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035	
уп лапша домашняя	250	2,55	10,6	3,7	190,56	9	29,75	4,5	0,4	0,03	0,38 0,01 2,5
уляш	120	18,7	17	4,2	245	16,9	155,9	23,5	2,67	0,04	0,06 26 0,7
Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	37,17	21,12		0,055	0
алат из свежих огурцов	80	0,7	6,1	1,8	65	17,2	17,2	13,5	0,49	0,03	3,3 0 3,6
Компот из смеси сухофруктов	495	0,06	0,9	16,6	132,8	32,48	23,44	17,46	0,69	0,016	0,73
того:		32,39	40,63	77,22	917,54	91,94	312,66	94,18	5,4	0,226	4,47 26 7,06

Итого за день: 32,39 40,63 77,22 917,54 91,94 312,66 94,18 5,4 0,226 4,47 26 7,06

7 день

Завтрак

Булочка с повидлом 50
 Кофейный напиток 465 2,8 2,5 13,6 88 108,3 76,5 12,6 0,12 0,03 0,7 19 0
 Итого: 2,8 2,5 13,6 88 108,3 76,5 12,6 0,12 0,03 0,7 19 0

Обед

Хлеб йод. 1 с 20 3,06 0,2 9,66 46,76 4,6 17,4 6,6 0,22 0,02 0,26
 Хлеб ржаной-пшеничный 30 1,81 1,32 14,82 68,97 6,9 31,8 7,5 0,93 0,035
 Борщ с капустой и картофелем 95 200/15 1,83 11,05 1,28 107,3 171,78 135,18 34,4 1,28 0,044 9,14 0,15 0,45
 Тефтели из говядины с рисом (ёжи 350/40) 100 9,4 8,1 9,9 150 39,6 119,8 17,5 1,4 0,05 1,4 16 0,4
 Каша гречневая 150 37,5 38,4 65,5 1157 94,1 895,3 591,4 20,04 0,91 0 160 2,8
 салат из капусты белокочанной 1 1,6 6,1 8,7 96 45,6 31,1 17,3 0,6 0,03 19,7 0 2,8
 Компот из ягод замороженных или 200 0,3 0,1 13,3 71 11 10 9 0,4 0,01 24
 Итого: 55,5 65,27 123,16 1697,03 373,58 1240,6 683,7 24,87 1,099 54,2 176 6,71
 Итого за день: 58,3 67,77 136,76 1785,03 481,88 1317,1 696,3 24,99 1,129 54,9 195 6,71

8 день

Завтрак

Бутерброд с сыром 35 5,2 7,8 7,4 121 157,8 103,4 10,5 0,28 0,02 0,1 52,3 0,28
 Чай с сахаром 200 0,07 15 15 60 11,1 2,8 1,4 0,28 0,03
 Итого: 5,27 7,8 22,4 181 168,9 106,2 11,9 0,56 0,02 0,13 52,3 0,28

Обед

леб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,26
леб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035	
п с макаронными изделиями	130	1,92	12,05	5,04	125,51	21,84	29,4	12,18	0,6	0,044	0,76
ица в соусе с томатом	367	16,9	18,3	3,8	247	29,6	83	21,7	1,52	0,04	1,3
оре картофельное	377	2,1	4	6,1	68	25,5	51,5	16,4	0,58	0,08	2,5
лат из свежих огурцов	14	0,7	6,1	1,8	65	17,2	13,5	0,49	0,03	3,3	0
мпот из ягод замороженных или	488	0,3	0,1	13,3	71	11	10	9	0,4	0,01	24
того:		26,79	42,07	54,52	692,24	116,64	240,3	86,88	4,74	0,259	31,9
того за день:		26,79	42,07	54,52	692,24	116,64	240,3	86,88	4,74	0,259	31,9

9 день

Завтрак

угерброд с маслом	70	1,2	7,4	7,5	101	6,4	12,8	2,8	0,18	0,02	0
ай с сахаром	457	0,07	15	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28	0,03	
Итого:		1,27	7,4	22,5	161	17,5	15,6	4,2	0,46	0,02	0,03

Обед

леб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,26
леб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035	
суп овощной	117	2,63	6,51	1,11	109,01	180,68	251,86	36,94	0,1	0,113	9,17
Гёфтели из говядины с рисом (ёжв 350/40	100	9,4	8,1	9,9	150	39,6	119,8	17,5	1,4	0,05	1,4
рис припущенный с томатом	387	25,7	26,3	199,3	1136	28,4	435,2	149,6	1,3	0,19	6,2
салат из свежих помидор	17	1	6,2	3,6	74	14,2	25	19	0,86	0,06	21,4
Компот из плодов или ягод сушен	494	0,78	0,046	13,98	96,01	32,32	21,9	17,56	0,48	0,016	0,6
Итого:		44,38	48,676	252,37	1680,75	306,7	902,96	254,7	5,29	0,484	38,8
Итого за день:		44,45	#ЗНАЧ!	267,37	1740,75	317,8	905,76	256,1	5,57	#ЗНАЧ!	38,8

10 день

Итого за день:		44,45	#ЗНАЧ!	267,37	1740,75	317,8	905,76	256,1	5,57	#ЗНАЧ!	38,8
----------------	--	-------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	------	--------	------

Хлеб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,26
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035	
Халосольник Ленинградский	200	1,6	6,07	6,58	150,01	23,32	45,37	19,33	0,73	0,072	6,7
Титца отварная	70	15,9	11,9	0,2	172	18,8	109,9	13,1	1,14	0,03	0,9 68,6 0,5
Тюре картофельное и икра кабачк	150	2,5	7,5	11,4	123	40,3	62,3	21,7	0,87	0,08	12,7 15,1 1,6
Компот из свежих плодов или яго	200	0,5	0,2	8,01	96	22	16	14	1,1	0,02	4,3 0 0,2
Итого:		21,81	21,36	87,52	749,95	169,06	342,67	129	5,39	0,679	52,2 0,02 0,52
Итого за день:		40,83	41,19	164,27	1346,89	284,1	615,38	218,3 8,89,8	0,1,254	80,77,	40 0,78

12 день

Завтрак

Роглик	50										
Чай с лимоном и сахаром	459 200/7/15	0,53		9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13		2,3
Итого:		0,53	0	9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	2,13	0	2,3 0 0

Обед

Хлеб йод. 1 с	20	3,06	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,22	0,02	0,26
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,81	1,32	14,82	68,97	6,9	31,8	7,5	0,93	0,035	
Суп картофельный с пшенной круг	250	1	10,07	0,5	121,55	7,5	41,5	15,25	0,35	0,025	0,75 2,35
Жаркое по домашнему	220	22,4	23,5	14	357	27,2	264,7	47,9	3,92	0,14	3,9 0 3,7
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	11	9	2,21	0,03	7 0 0,2
Чай с сахаром	200	0,07		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28		0,03
Итого		28,74	35,49	63,78	698,28	73,4	369,2	87,65	7,91	0,25	11,7 0 6,51
Итого за день:		29,27	35,49	73,65	739,88	88,73	392,4	99,92	10,04	0,25	14 0 6,51