

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Мирненская СОШ»

Бельских Л.В.

2022 г



10-дневное меню 2х разового горячего питания в школьной
СТОЛОВОЙ МБОУ «Мирненская СОШ» для детей с ограниченными возможностями
здоровья

На 2022-2023 учебный год

2022 г.

1 день
Завтрак

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
291	Макароны отварные	200	200	17,54	18,7	115,86	309,02	3,1	110	27,4	0,24	3,1	1,06	-	0,08
456	Соус красный основной	50	50	0,48	1,37	2,16	21,7	-	-	2,5	0,01	0,27	0,135	-	0,012
492	Чай с вит.С	200	200	0,18	0,04	15,0	60	4,5	15,1	4,03	-	0,75	-	0,025	0,004
35	Хлеб с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4	10,4	51,6	14,0	0,2	0,64	0,44	-	0,04
	Бутерброд с маслом	40	40	2,2	16,7	12,8	211	20	25	8	0,013	0,4	0,6	7,5	0,12
	ИТОГО			21,24	20,47	152,82	481,3	18	176,7	47,93	0,45	4,76	1,84	0,025	0,136

Обед

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
144	Суп картофельный гороховый	250	250	5	0,4	13,6	74,8	116,2	129	29,4	0,1	3,4	0,22	3	0,03
88	Каша перловая	150	150	0,32	0,03	1,9	8,75	82,5	183	7,2	0,08	0,8	0,04	2,5	0,39
381	Биточек	100	100	16,9	16,3	18,4	283,3	14,4	184	20,7	0,04	2,9	0,5	1,9	0,09
456	Соус красный основной	50	50	0,48	1,37	2,16	21,7	-	-	2,5	0,01	0,27	0,135	-	0,012
508	Компот	200	200	0,5	-	27	110	28	32	-	-	1,5	-	0,025	0,05
35	Хлеб с йодказеином	80	80	8,6	3,6	34,8	219,2	100	53,2	32,8	0,4	2,8	0,44	0,16	0,04
	ИТОГО			31,8	21,7	97,86	717,75	341,1	581,2	92,6	0,63	10,87	1,33	7,59	0,612

Итого Ккал : 1409.87

2 день

Завтрак

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
242	Каша перловая отварная	200	200	10,4	15.6	31.6	219	62.7	13.6 9	51, 5	0.3	2.2	0.04	65	0.3 9
381	Котлета	100	100	16.9	16.3	18.4	283,3	14.4	184	20. 7	0.0 4	2.9	0.5	1.9	0.0 9
492	Чай с вит. С	200	200	0,18	0,04	15,0	60	4,5	15,1	4	-	0,7	-	0,025	0,2
35	Хлеб с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4	10,4	51.6	14	-	0,6	0.44	-	0.0 4
456	Соус красный основной	50	50	0.048	1.37	2.16	21.7	-	-	2.5	0.0 1	0.2 7	0.13 5	-	0.0 12
	ИТОГО			30.568	33.67	86.96	674.4	92	264, 39	92, 7	0.3 5	6.6 7	1.11 5	66.9	1.0 92

Обед

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
128	Борщ	250	250	7,3	20	42,6	380	138	212	105	0,19	4,8	9,6	41,2	-
2	печенье	50	50	3.2	4.9	32	208.5	14.5	-	10	-	1.0	50	-	-
497	Какао	200	200	3,2	3,5	21,1	140,2	121,7	-	15,8	0,06	0.4	-	1,0	-
35	Хлеб с йодказеином	40	40	3.04	0.36	19.8	90.4	10.4	51.6	14	0.2	0.6	0.44	-	0.04
	ИТОГО			16,74	28,76	115,5	819	284,6	263	144,8	0,54	6,8	60	42	0,04

Итого Ккал : 1493,4

3 день**Завтрак**

№ техн. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
255	Каша молочная рисовая	250	250	6.925	11	40.5	286.75	9.25	150.8	39.5	0.08	0,55	0,95	1.925	0,07
492	Чай с сахаром	200	200	0,1	-	15,0	60	11	15,1	-	-	0.3	-	0,025	0,2
35	Хлеб с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4	10	51,6	14,0	0,2	0,69	0,1	-	0.04
	Зефир	50	50	0,4	0,05	39,9	163	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО			10,465	11,75	115	600	30.25	217.9	53.5	0.28	1.54	1.05	1.95	0.31

Обед

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
147	Суп с макаронными изделиями	250	250	0,32	0,03	1,9	8,75	82,5	183	7,2	0,08	0,8	1.37	2,5	0
22	Йогурт питьевой	200	200	8,12	9	11,2	165,2	37,6	-	-	0,12	0,9	-	2,4	-
35	Хлеб с йодказеином	80	80	8.6	3.6	34.8	219.2	100	53.2	32.8	0.4	2.8	0.2	0.16	0.08
404	Мясо кур тушёное	100	100	12.75	22.45	1.4	258.3	45.2	168	20	0.05	2.1	0.04	1.43	-
429	Картоф. пюре	150	150	3.51	25.1	5.7	261	170	110	16.7	0.05	0.55	0.95	1.5	0.07
	ИТОГО			33.3	60.18	55	912.45	435.3	514.2	76.7	0,7	7.15	2.56	7.99	0.15

Итого Ккал : 1512,45

4 день*Завтрак*

№ техн. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
369	Жаркое по домашнему	250	250	26	23.2	16.6	379	35	7.6	36	0.4	3.4	2.3	7.6	0.07
497	Какао с молоком	200	200	3,2	3,5	21,1	140,2	121,7	-	15,8	0,06	0,4	-	1,0	0.02
35	Хлеб с с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	51,6	5,6	0,2	0,3	0,44	-	0.04
	ИТОГО			32.24	27.06	57.5	609.6	164.7	59.2	57.4	0,66	4,1	2.74	8.6	0,13

Обед

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
140	Щи со с/к	250	250	9,8	15,3	25,8	185,2	62,7	36,2	51,5	0,035	2,2	2,37	65,0	-
11	Сок натуральный	200	200	1	-	20,2	85,3	14	-	-	0,02	2,8	0,02	4,0	-
35	Хлеб с йодказеином	80	80	8.6	3.6	34.8	219.2	100	53.2	32.8	0.4	2.8	0.2	0.16	0.08
	ИТОГО			19,4	18,9	80,8	489,7	176,7	89,4	84,3	0,45	7,8	2,6	69,1	0,08

Итого Ккал : 1099,3

5 день

Завтрак

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
237	Каша гречневая	200	200	11,4	10,46	49,44	337,4	19	22,2	180,4	-	6,06	0,82	-	0,4
11	Рыба тушенная	120	120	18,4	15,5	18,7	288	124	-	50	0,1	1,7	3,2	2,2	0,03
456	Соус красный основной	50	50	0,48	1,37	2,16	21,7	-	-	2,5	0,01	0,27	0,135	0,025	0,012
508	Компот	200	200	0,5	-	27	110	28	32	-	-	0,1	-	0,025	0,05
35	Хлеб с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	51,6	5,6	0,2	0,64	0,44	-	0,04
	ИТОГО			33,82	27,69	117,1	851,1	179	85,8	236	0,31	10	4,6	2,25	0,532

Обед

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
155	Суп рисовый картофельный	250	250	0,85	1,6	4,9	36,3	89,2	33,4	13,5	0,03	0,95	2,35	2,1	0
	Кефирный напиток «Снежок»	150	150	5,4	5	21,6	158	121	188	30	0,06	0,2	-	1,8	-
35	Хлеб с йодказеином	80	80	8,6	3,6	34,8	219,2	100	53,2	32,8	0,4	2,8	0,44	0,16	0,04
38	Яблоко	180	180	0,7	0,7	17,6	84,6	28,8	19,8	16,2	0,05	4,0	0,04	18	0,7
	ИТОГО			15,55	10,9	78,9	498,1	339	294,4	92,5	0,54	7,95	2,83	22,06	0,74

Итого Ккал : 1349.2

6 день*Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
295	Макароны отварные с сыром	200	200	12,1	10,1	34,0	275,0	207	-	20,0	0,08	1,1	0,82	0,1	0,07
492	Чай с сахаром с вит.С	200	200	0,1	-	15,0	60	11	15,1	-	-	0,3	0,44	0,025	0,004
35	Хлеб с йодоказеином.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	51,6	5,6	0,2	0,3	-	-	0,04
	ИТОГО			15,24	10,46	68,8	425,4	226	66,7	25,6	0,28	1,7	1,26	0,13	0,114

Обед

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
144	Суп гороховый	250	250	5,0	0,4	13,6	74,8	116,2	129	29,4	0,1	3,4	0,22	3,0	0,03
429	Картофельное пюре	150	150	3,51	25,1	5,7	261	170	110	16,7	-	0,55	0,95	1,5	0,07
390	Тефтели	100	100	21,7	13,76	8,65	244,1	15,8	108	27,2	0,05	3,08	0,5	0,8	0,11
456	Соус красный основной	50	50	0,48	1,37	2,16	21,7	-	-	2,5	0,01	0,27	0,135	-	0,12
11	Сок натуральный	200	200	1	-	20,2	85,3	14	-	-	0,02	2,8	0,02	4	-
35	Хлеб с йодказеином	80	80	8,6	3,6	34,8	219,2	100	53,2	32,8	0,4	2,8	0,44	0,16	0,04
	ИТОГО			40,29	43,83	85,11	831,3	416	400,2	106	0,58	13,21	15,34	24,8	25,63

Итого Ккал : 1256,7

7 день

Завтрак

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
27	Плов	250	250	20,5	20	56,49	476,6	34,9	0,4	37,9	0,91	3,83	0,25	7	3,19
492	Чай с сахаром с вит. С	200	200	0,1	-	15,0	60	11	15,1	1	-	0,3	0,004	0,025	-
35	Хлеб с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	51,6	5,6	0,2	0,3	0,1	-	2,2
	Овощи(нарезка)	100	100	0,8	0,1	2,5	14	23	14	0,6	42	-	0,1	10	0,03
	ИТОГО			24,44	20,46	93,79	641	76,9	81,1	45,1	43,11	4,43	0,454	17,025	5,42

Обед

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
140	Щи со с/к	250	250	9,8	15,3	25,8	185,2	62,7	36,2	51,5	0,035	2,2	2,37	65,0	-
11	Сок натуральный	200	200	1	-	20,2	85,3	14	-	-	0,02	2,8	2	4	0,02
35	Хлеб с йодказеином	80	80	8,6	3,6	34,8	219,2	100	53,2	32,8	0,4	2,8	4,4	0,16	0,2
	ИТОГО			19,4	18,9	80,8	489,7	176,2	89,4	84,3	0,455	7,8	8,77	69,16	0,22

Итого Ккал : 1116,7

8 день*Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
255	Каша ячневая молочная	250	250	9.26	12.9	50.6	344.9	123.3	150.8	14.3	0.01	1.11	0.2	1	0.15
492	Чай с сахаром + вит.С	200	200	0,1	-	15	60	11	15,1	1	-	0,3	-	0,025	-
2	Печенье	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4	10,4	51,6	14,0	0,2	0,64	2.2	-	0.1
	ИТОГО			12.4	13.26	85.4	495.3	144,7	217.5	29.3	0,21	2.26	2.4	1.025	0.25

Обед

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
147	Суп с макаронными изделиями	250	250	0.32	0.03	1.9	8.75	82.5	183	7.2	0,08	0.8	1.37	2.5	-
22	Йогурт питьевой	200	200	8,12	9	11,2	165,2	37,6	-	-	0,12	0.9	-	2,4	-
35	Хлеб с йодказеином	80	80	8.6	3.6	34.8	219.2	100	53.2	32.8	0.4	2.8	4.4	0.16	0.2
404	Мясо кур. тушенное	100	100	12,75	22.45	1.4	258.3	45.2	168	-	0,05	2.1	1.62	18	-
417	Гороховое пюре	200	200	7.26	8.8	52.69	309.2	14.8	141	11.5	0.02	0.82	-	-	0.4
	ИТОГО			37.05	43.88	101,99	960.65	280.1	545.2	51.5	0,67	7.42	7.43	23.66	0.6

Итого Ккал : 960.65

9 день*Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
429	Картофельное пюре	200	200	4,2	8,8	10,9	184	5,2	114	38	0,18	1,4	6,8	0,2	0,06
381	Котлета	100	100	16,9	16,3	18,4	283,3	14,4	184	20,7	0,04	2,9	0,5	1,91	0,09
497	Какао с молоком	200	200	3,2	3,5	21,1	140,2	121,7	-	15,8	0,06	0,4	1,3	1,0	0,02
35	Хлеб с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	51,6	5,6	0,2	0,3	0,44	-	0,04
456	Соус красный	50	50	0,077	4,14	5,0	60,4	5,1	13,4	2,5	0,01	0,27	0,135	1,9	0,012
	ИТОГО			27,41	33,1	108,3	758,3	154,4	363	82,6	0,49	5,27	12,175	5,0	0,222

Обед

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
155	Суп рисовый	250	250	0,85	1,6	4,9	36,3	89,2	33,4	13,5	0,03	0,95	0,3	2,1	-
2	Печенье	50	50	0,18	0,04	15	60	4,5	-	4	-	0,7	-	-	0,07
17	Чай с сахаром + вит.С	200	200	0,1	-	15	58,6	11	15,1	-	-	0,3	-	0,025	0,004
35	Хлеб с йодказеином	80	80	8,6	3,6	34,8	219,2	100	53,2	32,8	0,4	2,8	0,44	0,16	0,04
	ИТОГО			9,63	5,24	54,7	374,1	204,7	101,7	50,3	0,43	4,45	0,74	2,285	0,114

Итого Ккал : 1132,4

10 день*Завтрак*

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
418	Пюре гороховое	200	200	7,26	8,8	52,69	309,2	14,8	129	11,5	0,02	0,82	-	-	0,4
345	Котлета рыбная	100	100	35,4	0,05	15,1	56,8	0,3	-	-	-	0,04	1	-	0,07
508	Компот	200	200	0,5	-	25,7	98,4	19,5	32	15,3	-	0,5	1,2	0,8	0,05
35	Хлеб семейный с йодоказ.	40	40	3,04	0,36	19,8	90,4	10,4	51,6	14,0	0,2	0,64	0,44	-	0,04
	ИТОГО			46,2	9,21	113,29	554,8	45	212,6	40,8	0,22	2	2,64	0,8	2,64

Обед

№ тех. карты	Наименование блюда	Возраст 7-18 лет		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	P	Mg	B1	Fe	E	C	A
		Масса порции	Нетто												
128	Борщ	250	250	7,3	20	42,6	380	138	212	105	0,19	4,8	9,6	41,2	-
11	Сок натуральный	200	200	1	-	20,2	85,3	14	-	-	0,01	0,27	-	4	0,2
35	Хлеб с йодказеином	40	40	3,4	0,36	19,8	90,4	10,4	51,6	14,0	0,2	0,64	0,44	-	0,04
	ИТОГО			11,7	20,36	82,6	55,7	162,4	263,6	119	0,4	5,71	10,04	45,2	0,06

Итого Ккал : 1110,5