

Утверждаю: ИП Байдарова Е.В.

Байдарова Е.В. _____

Согласовано: Директор МАОУ СОШ №19

Богомолова Т.В. _____

**Примерное меню на обеспечение питанием
обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья 1 смена (1-4 класс) 7-11 лет**

152,00

2022г.

			19,06	23,38	124,37	145,86	79,35	206,7	10,2	225	0,505	1,645	53,59	793,1
ДЕНЬ 4														
Завтрак														
№6	Бутерброд с п/к колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	11,2	9,2	59,9	0,77	0	0,09	0,12	0,79	155
№173,174,181	Каша вязкая молочная из пшениной,рисовой,кукурузной,пшеничной крупы сл.м.	210	8	16	37	148	58,6	197,8	1,6	54,8	0,2	0,2	2,4	310
	Кондитерское изделие	1шт	1,5	6,3	12,9	0	0	0	0	0	0	0	0	114
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60
2-й завтрак														
№410	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	15,6	17,4	42,8	1,08	18	0,08	0,82	0,08	222
№344	Сок т/п	1п	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
	Йогурт	1шт	4,1	2	5,9	0	15	95	0,1	10	0,03	1,2	0,6	57
			24,5	35,78	164,94	211	111	415,1	6,91	82,8	0,4	2,54	7,91	1074
ДЕНЬ 5														
Завтрак														
№71	Овощи свежие огурец или помидор)	20	0,35	0,05	0,95	85	7	15	0,25	0	0,02	0,01	0,1	6
№243	Изделия колбасные отварные(сосиска)	1шт	8,6	12	0,2	8,1	10,6	80,1	0,4	0	0,1	0	21,5	130,5
№309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	12	7,5	34,5	0,75	0	0,06	0,03	0	201,9
№123	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,2	0,8	17,4	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,006	0,004	0,006	70
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,3	14,5	6,9	9,9	26,1	0,34	0	0,03	0,03	0,2	70
2-й завтрак														
№123	Крендель сахарный	100	0,2	0	21,2	3,4	1,6	2,2	0,18	4	0,004	0	1,4	80,6
№406	Сок т/п	1п	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
	Свежие фрукты	1шт	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	23,1	94
			18,55	21,45	122,55	171,12	70,2	179,3	9,82	4	0,216	1,474	50,306	749
ДЕНЬ 6														
Завтрак														
№71	Овощи свежие огурец или помидор)	20	0,35	0,05	0,95	85	7	15	0,25	0	0,02	0,01	0,1	6
№291	Плов из курицы	200	27,2	7,9	34,2	31	107	237	2,7	34	0,03	0,1	9,1	319

№54-13ХН 2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	10,9	5,3	7	1,2	0	0,01	0,01	0,16	46,8
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,3	14,5	6,9	9,9	26,1	0,34	0	0,03	0,03	0,2	70
	2-й завтрак													
	Кондитерское изделие	1шт	1,5	6,3	12,9	0	0	0	0	0	0	0	0	114
	Сок т/п	1п	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
	Свежие фрукты	1шт	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	23,1	94
№54-13ХН 2020														
			33,45	15,55	113,45	182	156,6	299,9	12,09	34	0,09	1,55	36,66	745,8
ДЕНЬ 7														
Завтрак														
№15	Сыр порционно	25	7,89	7,98	0	300	16,5	180	0,21	63	0,01	0,11	0,06	103
№173,174 ,181	Каша вязкая молочная из пшеничной, рисовой, кукурузной, пшеничной крупы сл.м.	210	8	16	37	148	58,6	197,8	1,6	54,8	0,2	0,2	2,4	310
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,54	12,18	37,5	12,3	38,7	10,8	0	0,12	0,09	0,2	70
	Фрукты свежие (Яблоко или мандарин)	1шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	47
	2-й завтрак													
	Ватрушка с творогом	75	4,61	2,74	14,59	25,4	10,8	45,1	0,45	17	0,04	0,46	0,02	101
№348	Сок т/п	1п	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
	Йогурт	1шт	4,1	2	5,9	0	15	95	0,1	10	0,03	1,2	0,6	57
№415														
			27,87	29,88	114,67	552	131,6	584,4	18,44	144,8	0,43	2,28	7,6	844
ДЕНЬ 8														
Завтрак														
№302	Гречка отварная	150	8,9	4,1	39,84	14,6	140	210	5,01	0	0,2	0,11	2,48	231,86
№278	Тефтели мясные с соусом(331)	110	6,88	16,49	9,99	22,8	16,71	86,6	5,24	18,4	0,18	0,06	1,11	151
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,3	14,5	6,9	9,9	26,1	0,34	0	0,03	0,03	0,2	70
№342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60
	2-й завтрак													
№410	Пирог с картофелем	75	4,46	2,98	34,12	15,6	17,4	1,08	0,85	18	0,08	0,82	0,08	165
№342	Сок т/п	1п	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
	Свежие фрукты	1шт	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	23,1	94
			24,41	24,69	153,25	119,2	212,81	341,38	19,32	36,4	0,49	2,42	30,99	867,86

ДЕНЬ 9														
Завтрак														
№6	Бутерброд с п\к колбасой	30\20	5,3	8,26	14,82	11,2	9,2	59,9	0,77	0	0,09	0,12	0,79	155
№173,174,181	Каша вязкая молочная из пшениной,рисовой,кукурузной,пшеничной крупы сл.м.	210	8	16	37	148	58,6	197,8	1,6	54,8	0,2	0,2	2,4	310
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,54	12,18	37,5	12,3	38,7	10,8	0	0,12	0,09	0,2	70
	Кондитерское изделие	1шт	1,5	6,3	12,9	0	0	0	0	0	0	0	0	114
2-й завтрак														
№406	Крендель сахарный	100	0,2	0	21,2	3,4	1,6	2,2	0,18	4	0,004	0	1,4	80,6
	Сок т\п	1п	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
	Свежие фрукты	1шт	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	23,1	94
			18,27	31,92	152,9	259,4	110,5	316,2	21,23	58,8	0,41	1,81	31,91	979,6
ДЕНЬ 10														
Завтрак														
№71	Творожная запеканка со сгущ.мол.	100\20	17,7	13,4	33,9	351	49,93	385	1,28	120	0,11	0,58	0,93	326
№15	Сыр порционно	20	7,89	7,98	0	300	16,5	180	0,21	63	0,01	0,11	0,06	103
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,3	14,5	6,9	9,9	26,1	0,34	0	0,03	0,03	0,2	70
2-й завтрак														
	Ватрушка с творогом	75	4,61	2,74	14,59	25,4	10,8	45,1	0,45	17	0,04	0,46	0,02	101
№410	Сок т\п	1п	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
№54-13ХН-2020	Йогурт	1шт	4,1	2	5,9	0	15	95	0,1	10	0,03	1,2	0,6	57
			38,07	26,64	104,09	708,4	111,53	748	5,46	210	0,22	2,58	5,83	813

