

Согласовано:
Директор МБОУ
СОШ № 54 г. Кирова



А.И.Горадзе _____
« 27 » 12 2023 г.

Утверждаю:
Директор ООО «Школьное
питание»



С.А. Огородников _____
« 27 » 12 2023 г.

**Примерное десяти дневное меню горячего питания учащихся
начального общего образования (1-4 кл.) с ограниченными
возможностями здоровья 2 СМЕНА**

2023 год.

Огородников С.А.

Меню

среда

Директор
ОВД11 ОВЗ 1-4 класс 2 смена

Наименование блюда Рецепт/тура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

Обед

Батон 50г	13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06	0,23	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Котлеты рыбные 90	307	90	11,19	4,45	13,51	137,89	0,14	0,23	9,91	1,28	89,28	185,76	43,60	1,09
Напиток из сухофруктов 200	297	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,20	29,21	23,00	0,67
Пюре картофельное 150	377	150	3,27	5,96	21,77	154,02	0,11	25,53	35,35	0,10	43,48	95,65	32,41	1,19
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Суп крестьянский с пшеном 200	98	200	1,50	4,28	8,23	78,08	0,06	16,00	67,52	1,84	35,72	37,48	17,96	0,61
Итого за Обед		700	20,60	18,15	92,02	616,33	0,38	41,80	245,38	5,22	227,78	386,60	124,27	4,19

Полдник

Батон 50г	13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Бутерброды с сыром и маслом 15/5/25	63	45	5,95	8,13	12,70	148,95	0,03		49,35	0,51	155,95	98,75	10,78	0,52
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200/10	233	210	6,10	10,15	28,70	232,40	0,22	0,80	62,60	0,20	113,66	144,90	37,12	0,95
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,20	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Итого за Полдник		505	19,01	22,23	82,91	613,05	0,35	1,80	133,96	1,68	405,65	380,08	75,35	2,31

Батон	Жирное	Углеводов	Калорийность
Кол-во	40,38	174,93	1 229,38
Макс. предел			
Мин. предел			

% калорийность	Обед	50,133	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	Полдник	49,867								

"Утверждено"

Огородников С.А.

Директор
ОВД11 ОВЗ 1-4 класс 2 смена

Меню

четверг

Наименование блюда Рецепт/тура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

Обед

Батон 25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	65,75	0,03	200,00	0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Напиток из плодов шиповника	201	200	0,68	0,25	29,66	136,80	0,01	0,68	0,68	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
Пюре из гороха 150	388	150	15,81	1,51	36,90	224,40	0,68	0,05	16,00	0,04	78,35	170,18	68,07	5,31
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	2,70	0,06	2,41	8,60	6,00	0,80	0,02
Тертаяли из говядины с рисом 90	278	90	10,61	10,41	11,97	182,61	0,10	0,06	2,41	0,08	17,43	139,32	21,23	1,92
Хлеб ржаной 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11	24,00	86,00	0,14	18,25	31,25	10,00	0,71
Щи из свежей капусты с картофелем 200	104	200	1,43	3,11	7,05	62,72	0,04	226,75	266,14	3,86	40,74	36,56	17,96	0,62
Итого за Обед	700	700	32,31	18,28	108,79	742,88	0,97	226,75	266,14	3,86	190,71	403,57	127,31	14,53

Полдник

Батон 50г	13,17	50	3,75	1,45	26,25	131,50	0,06	1,06	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша манная молочная жидкая с маслом 200/10	227	210	6,67	10,21	32,61	250,18	0,09	68,32	0,67	0,20	142,69	124,58	21,35	0,48
Масло сливочное пограничное	12,11	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00	90,00	0,20	0,06	4,80	6,00	0,10	0,20
Сыр пограничный	23	30	8,04	7,56	17,42	100,20	0,00	53,70	0,06	0,05	300,00	162,00	15,00	0,33
Чай с молоком и сахаром	685	200	1,70	1,25	17,42	87,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,18	53,24	12,94	0,92
Итого за Полдник	510	510	20,36	34,97	75,56	701,88	0,17	1,66	223,53	1,83	529,17	378,33	55,89	2,52

Белков	Жиры	Углеводов	Калорийность
52,67	53,25	184,35	1444,74
Макс.предел			
Мин.предел			

% калорийность	Обед	Витамины										Минералы					
	Полдник	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	48,581	1,14	228,41	489,67	5,69	719,88	781,90	183,20	17,05								

