Утверждено:

Директор школы : Зорин Е. М.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

МБОУ « Полевская СОШ» осенне – зимний сезон

меню 1-4 кл ОВЗ

Дата	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(мг)	Энергетическая ценность	Витамины	Минеральные вещества((мг)									
		С7-10	С11-18	белки	жиры	углеводы	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Завтрак: Каша рисовая Хлеб Чай лимон	 200 50 200 20	 220 50 200 20	 3,6 3,74 - 0,09	 3,8 0,59 - -	 14,6 21,65 14,4 0,36	 130,5 102,15 5,9 31,00	 0,18 0,6 - -	 0,6 0,03 0,03 60	 - - - -	 0,03 1,7 - -	 220 25,4 9,61 -	 - 105,53 2,88 -	 - 36,5 3,29 -	 0,2 2,45 0,29 -
	Обед: Рожки Соус томатный с фаршем Хлеб Компот Чоко - пай	 200 60 50 200 60	 220 60 50 200 60	 6,24 5,5 3,74 0,26 20,0	 0,54 14 0,59 - 1,48	 45,12 0,5 21,65 22,06 12,13	 199,2 150 102,15 0,03 120,3 66,82	 - - - 0,6 0,03 0,3	 - - - 0,03 0,28 0,57	 - - - - - -	 - - - 1,7 0,02 0,18	 - 11,6 - 25,4 17,8 79,78	 - 8 - 105,53 14,97 45,57	 - 64,4 - 36,5 11,17 7,46	 - 0,68 - 2,45 0,39 0,37
2	Завтрак: Каша пшенная Хлеб какао	 200 50 200	 220 50 200	 5,2 3,74 4,2	 5,27 0,59 5,3	 19,6 21,65 16,3	 148,2 102,15 132	 0,21 0,6 -	 7,2 0,03 -	 - -	 0,03 1,7 -	 5,04 25,4 -	 69,8 105,53 -	 45,62 36,5 -	 1,54 2,45 -
	Обед: Рис Котлета, Подлив, Хлеб Салат свежая капуста маслом	 200 60 20 50 60	 220 80 20 50 60	 4,2 7,67 3,74 7,56 0,26	 4,29 5,02 0,59 - -	 29,86 24,92 21,65 20,8 22,06	 193,8 296 - 102,15 120,3	 0,04 0,6 0,6 0,4 0,03 0,3	 - - 0,03 4,5 0,28 -	 - - - 0,01 - -	 - - 1,7 709 0,02 -	 10,08 30,64 25,4 11,6 17,8 10,0	 40,74 - 105,53 0,68 14,97	 - 23,2 36,58,0 11,17	 0,7 2,4 2,45 64,4 0,39 0,5

	Компот Печенье	200 60	60 60	3,7 20,0	5,9 1,48	11,8 12,13	208,5 66,82		0,57	- -	0,18	79,78	34,5 45,57	6,5 7,46	0,37
3	Завтрак: Суп вермишелевый Хлеб кисель	200 50 200	250 50 200	4,46 3,74 0,02	3,14 0,59 -	10,15 21,65 18,4	65,1 102,15 73,68	0,12 0,6 0,6	4,2 0,03 15	0,01 - 0,25	0,2 1,7 1,75	17 25,4 20,5	34,2 105,53 -	12 36,51	3,6 2,45 -
	Обед: Суп с сайрой Хлеб Чай лимон Булочка	200 50 200 20 60	250 50 200 20 60	4,1 3,74 - 0,09 3,86	1,8 0,59 - - 10,75	6,74 21,65 14,4 0,36 14,29	67,28 102,15 5,9 31 218,8	0,08 0,6 - - 0,09	3,56 0,03 0,03 60 -	0,01 - - - -	0,29 1,7 - - -	40,86 25,4 9,61 - 0,795	66,16 105,53 2,88 - -	21,74 36,53 3,29 - 0,795	0,53 2,45 0,29 - -
4	Завтрак: Каша рисовая Хлеб Какао	200 50 200	220 50 200	3,6 3,74 4,2	3,8 0,59 5,3	14,6 21,65 16,3	130,5 102,15 132	0,18 0,6 -	0,6 0,03 -	- - -	0,3 1,7 -	220 25,4 -	- 105,53 -	- 36,5 -	0,2 2,45 -
	Обед: Гречка с фаршем винегрет Хлеб кисель апельсин	200 60 50 200 150	220 60 50 200 150	34,36 0,97 3,74 - 4,2	24,63 1,42 0,59 - 5,3	51,61 5,32 21,65 9,55 16,3	500,41 38,25 102,15 39,00 132,00	0,1 0,071 0,6 0,4 -	5,0 7,74 0,03 15,67 86,89	0,03 - - 0,01 -	0,27 - 1,7 - -	48,4 231,24 25,4 62,77 -	0,68 - 105,53 45,00 -	24,15 - 36,57 7,57 -	81,33 1,07 2,45 0,07 -
5	Завтрак: Каша пшенная Хлеб Какао	200 50 200	220 50 200	5,2 3,74 4,2	5,27 0,59 5,3	19,6 21,65 16,3	148,2 102,15 132	0,21 0,6 -	7,2 0,03 -	0,01 - -	0,03 1,7 -	5,04 25,4 -	69,8 105,53 -	45,62 36,5 -	1,54 2,45 -

	Обед: Картофель тушёный с мясом говядины Хлеб Свежий огурец Компот Тонди	200 50 60 200 60 200 60	220 50 60 200 60 200 60	15,17 3,74 0,58 0,26 3,7 12,3 223,65	57,79 0,59 6,66 - 5,9 54,89 32,00	30,32 21,65 2,98 22,06 11,8 9,00 78,00	690,0 0 102,1 5 15,90 120,3 - 208,5 - -	- 0,6 - 0,03 0,07	- 0,03 - 0,28 -	- - - - -	- 1,7 - 0,02 -	11,6 25,4 - 17,8 10,0	8,0 105,5 3 14,97 34,5 43,5	64,4 36,5 - 11,1 7 6,5	0,68 2,45 - 0,39 0,5
6	Завтрак: Каша ячневая Хлеб Чай лимон	200 50 200 20	220 50 200 20	46,55 3,74 - 0,09	9,2 0,59 - -	46,39 21,65 14,4 0,36	292,2 102,1 5 5,9 31,0	- 0,6 - -	- 0,03 0,03 60	- - - -	- 1,7 - -	55,8 25,4 9,61 -	0,2 105,5 2,88 -	45,6 36,5 3,29 -	1,5 2,45 0,29 -
	Обед: Овощное рагу Свекла отварная Хлеб Кисель банан	200 60 50 200 150	220 60 50 200 150	1,2 7,56 3,74 0,02 11,50	1,42 - 0,59 - 8,6	5,32 20,8 21,65 18,40 30,10	457,0 190,4 102,5	0,32 0,4 0,6 0,60 0,40	0,93 4,5 0,03 15,0 0 5,0	- 709 - 0,2 5,0	- 11,6 1,7 1,75 7,90	77,99 11,6 25,4 20,50 70,36	- 0,68 105,5 3 - 110,0	- 8 36,5 1,00 56,7	0,93 64,4 2,45 - 6,30
7	Завтрак: Каша пшенная Хлеб Компот	200 50 200	220 50 200	5,2 3,74 0,26	5,27 0,59 -	19,6 21,65 22,06	148,2 102,1 5 120,3	0,21 0,6 0,03	7,2 0,03 0,28	0,0 1 - 0,0 2	0,03 1,7 -	5,04 25,4 17,8	69,8 105,5 3- 14,97	45,6 2 36,5 11,1 7	1,54 2,45 0,39
	Обед: Борщ со сметаной Хлеб Чай лимон яблоко	200 20 50 200 20 150	250 20 50 200 20 150	3,29 0,42 3,74 - 0,09 1,09	15,7 4 0,59 - - 4,7	20,49 0,60 21,65 14,4 0,36 11,60	450 40,8 102,1 5 5,9 31,00 86,52	0,11 0,15 0,6 - - 0,02	4,24 0,15 0,03 0,03 60,0 0 9,16	0,0 1 - - - - -	0,11 0,03 1,7 - - 22,1 5	19,09 17,2 25,4 9,61 - 33,86	56,93 1,6 105,5 3 2,88 - 30,78	14,0 8 12 36,5 3,29 - 16,7 0	2,06 0,04 2,45 0,29 - 1,55
8	Завтрак: Суп вермишелевый Хлеб кисель	200 50 200	250 50 200	4,46 3,74 0,02	3,14 0,59 -	10,15 21,65 18,4	65,1 102,1 5 73,68	0,12 0,6 0,6	4,2 0,03 15	0,0 1 - 0,8	0,2 1,7 1,75	17 25,4 20,5	34,2 105,5 3 -	12 36,5 1	3,6 2,45 -

	Обед:														
	Гороховое пюре	200	220	0,05	0,09	1,29	67,8	0,16	-	-	-	-	-	-	-
	Котлета,	60	80	7,67				0,6	-	-	-	30,64	-	23,2	2,4
	Подлив,	20	20	0,58	5,02	24,92	296	-	-	-	-	-	-	-	-
	свежий помидор	60	60	3,74	6,66	2,98	15,9	0,6	0,03	-	1,7	25,4	105,53	36,5	2,45
	Хлеб	50	50	102,5	0,59	21,65	102,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	Какао	200	200	4,20	5,30	16,30						79,78		7,46	0,37
	маффин	60	60	20,00	1,48	12,13	208,5	0,03	0,57	-	0,18		45,57		
9	Завтрак:														
	Каша рисовая	200	220	3,6	3,8	14,6	130,5	0,18	0,6	-	0,03	220	-	-	0,2
	Хлеб	50	50	3,74	0,59	21,65	102,1	0,6	0,03	-	1,7	25,4	105,53	36,5	2,45
	Какао	200	200	4,2	5,3	16,3	5	-	-	-	-	-	-	-	-
							132								
	Обед:														
	Рожки с сыром	225	245	6,24	0,54	45,12	199,2	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	50	50	3,74	0,59	21,65	102,1	0,6	0,03	-	1,7	25,4	105,53	36,5	0,29
	Чай	200	200	-	-	14,4	5	-	0,03	-	-	9,61		3,29	-
	Лимон	20	20	0,09	-	0,36	5,9	-	60	-	-	-	2,88	-	-
	Булочка	60	60	3,86	10,75	14,29	31,0	0,09	-		-	-	-	-	
							218,8						0,795		
10	Завтрак:														
	Каша ячневая	200	220	46,55	9,2	46,39	292,2	-	-	-	-	55,8	0,2	45,5	1,5
	Хлеб	50	50	3,74	0,59	21,65	102,1	0,6	0,03	-	1,7	25,4	105,53	36,5	2,45
	Какао	200	200	-	-	9,55	5	0,4	15,67	0,01	-	62,77	45	7,57	0,07
							39,00								
	Обед:														
	Картофельное пюре	200	220	3,15	5,1	21,75	235,8	0,255	5,55	-	-	40,50	-	-	1,05
	Капуста тушенная с мясом	60	60	1,2	2,5	5,32	152,6	0,06	7,74	-	-	23,10	-	-	1,97
	Хлеб	50	50	3,74	0,59	21,65	102,1	0,6	0,03	90,01	1,7709	25,40	105,50,68	36,58,0	2,45
	Салат: свекла отварная	60	60	7,56	-	20,8	190,4	0,4	4,5		0,02	11,60	-	11,17	64,4
	Компот	200	200	0,26	-	22,06		0,03	0,28	-	2,15	17,80	30,78		0,39
	яблоко	150	150	1,09	4,7	11,60	120,3	0,02	9,16	0,6		33,86		16,7	1,55