

Утверждено:



Директор школы : Зорин Е.И.М.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
МБОУ « Полевская СОШ» Весенне - летний сезон
1 – 4 (ОВЗ) классы

Наименование блюда	Масса порции С7-10	Пищевые вещества(гг)	Энергетическая ценность	Витамины	Минеральные вещества(мг)	Ккал	B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 Завтрак: Каша рисовая Хлеб Чай Лимон Обед: Рожки Соус томатный с фаршем Хлеб Компот Чоко - тай	220	250	3,6	3,8	14,60	230,50	0,18	0,6	-	0,03	220	-	-	0,2
	100	100	3,74	0,59	21,65	203,15	0,6	0,03	-	1,7	25,4	105,5	36,5	2,45
	200	200	-	-	14,40	5,90	-	0,03	-	-	9,61	3	3,29	0,29
	20	20	0,09	-	0,36	31,00	-	60	-	-	-	2,88	-	-
	220	250	6,24	0,54	45,12	294,20	-	-	-	-	-	-	-	-
	60	60	5,50	14,00	0,50	350,00	-	-	-	-	11,6	8	64,4	0,68
	100	100	3,74	0,59	21,65	202,15	0,6	0,03	-	1,7	25,4	105,5	36,5	2,45
	200	200	0,26	-	22,06	220,30	0,03	0,28	-	0,02	17,8	3	11,1	0,39
	60	60	20,00	1,48	12,13	225,65	0,3	0,57	-	0,18	79,78	14,97	7,00	0,37
	200	250	5,20	5,27	19,60	248,20	0,21	7,2	-	0,03	5,04	69,8	45,6	1,54
2 Завтрак: Каша пшениная Хлеб какао Обед: Рис Корлета, Подлив, Хлеб Салат свежая капустя маслом Компот	100	100	3,74	0,59	21,65	202,15	0,6	0,03	-	1,7	25,4	105,5	36,5	2,45
	200	200	4,20	5,30	16,30	132,00	-	-	-	-	-	3	36,5	-
	200	250	4,2	4,29	29,86	293,80	0,04	-	-	-	10,08	40,74	-	0,7
	60	80	7,67	5,02	24,92	296,00	0,60	-	-	-	30,64	-	23,2	2,4
	20	20	3,74	0,59	21,65	-	0,60	0,03	-	1,70	25,4	105,5	36,5	2,45
	100	100	7,56	-	20,80	202,15	0,40	4,5	1,0	709	11,6	3	8,0	64,4
	60	60	0,26	-	22,06	120,30	0,03	0,28	-	0,02	17,8	0,68	11,1	0,39
	200	200	65,89	-	54,80	208,50	0,30	-	-	-	10,00	14,97	6,5	0,50

3	Леченье	60	60	3,70	5,90	11,80	66,82	0,57	-	0,18	79,78	34,50	7,46	0,37	
	Завтрак: Суп вермишелевый Хлеб Мисель	220 100 100 200	250 100 100 200	4,46 3,74 0,02	3,14 0,59 -	10,15 21,65 18,40	265,10 202,157 73,68	0,12 0,60 0,60	4,20 0,03 15,0	- 0,2 5,0	0,20 1,70 1,75	17,00 25,40 20,50	34,20 105,5 3	12 36,5 1	3,6 2,45 -
4	Обед: Суп с сайрой Хлеб Чай Лимон Булочка	220 100 200 20 60	250 100 200 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	367,28 202,15 5,90 31,00 298,80	0,08 0,6 - - 0,09	3,56 0,03 0,03 60 -	1,5 0,2 - - -	0,29 1,7 - - -	40,86 25,4 9,61 - 0,795	66,16 105,5 3 2,88 -	21,7 4 36,5 3,29 -	0,53 2,45 0,29 - -
	Завтрак: Каша рисовая Хлеб Какао	220 100 200	250 100 200	3,6 3,74 4,2	3,8 0,59 5,3	14,6 21,65 16,3	230,50 202,15 132,00	0,18 0,6 -	0,6 0,03 -	- - -	0,3 1,7 -	220 25,4 -	- 105,5 3	- 36,5 -	0,2 2,45 -
5	Обед: Гречка с фаршем винегрет Хлеб Кисель апельсин	220 60 100 200 190	250 60 100 200 190	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	365,41 38,25 202,15 76,87 32,00	0,1 0,07 1 0,6 0,4	5,0 7,74 0,03 15,6 7	0,0 3 - - -	0,27 - 1,7 - -	48,4 231,2 4 25,4 62,77	0,68 - 105,5 3 45,00	24,1 5 - 36,5 7,57	81,3 3 1,07 2,45 0,07
	Завтрак: Каша пшеничная Хлеб Какао	220 100 200	250 100 200	5,2 3,74 4,2	5,27 0,59 5,3	19,6 21,65 16,3	248,20 202,15 132,00	0,21 0,6 -	7,2 0,03 -	0,0 1 -	0,03 1,7 -	5,04 25,4 -	69,8 105,5 3	45,6 2 36,5	1,54 2,45 -
	Обед: Картофель тушёный с мясом говядины Хлеб Свежий огурец Компот Тонди	220 100 60 200 60	250 100 60 200 60	15,17 3,74 0,58 0,26 3,7	57,79 0,59 6,66 - 5,9	30,32 21,65 2,98 22,06 11,8	390,00 202,15 15,90 120,30 208,70	- 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 34,60	64,4 36,5 - 11,1 7	0,68 2,45 - 0,39 0,5

6	Завтрак: Каша ячменная Хлеб Чай лимон	220	250	46,55	9,2	46,39	392,2	-	-	-	-	-	-	55,8	0,2	45,6	1,5
		100	100	3,74	0,59	21,65	202,15	0,6	0,03	-	1,7	25,4	105,5	36,5	2,45	3,29	2,45
		200	200	-	-	14,4	5,9	-	0,03	-	-	9,61	2,88	-	-	-	0,29
Обед: Овощное рагу Свежая отварная Хлеб Кисель банан	Обед: Овощное рагу Свежая отварная Хлеб Кисель банан	220	250	1,2	1,42	5,32	457,0	0,32	0,93	-	-	-	-	77,99	-	-	0,93
		60	60	7,56	-	20,8	190,40	0,4	4,5	709	11,6	11,6	0,68	8	64,4	-	
		100	100	3,74	0,59	21,65	202,50	0,6	0,03	-	1,7	25,4	105,5	36,5	2,45	-	
200	Кисель банан	200	200	0,02	-	18,40	73,68	0,60	15,0	0,2	1,75	20,50	3	1,00	-	-	-
		190	190	11,50	8,6	30,10	120,30	0,40	-	5,0	7,90	70,36	-	56,7	6,30	-	
		220	250	5,2	5,27	19,6	248,20	0,21	7,2	0,0	0,03	5,04	69,8	45,6	1,54		
7	Завтрак: Каша пшеничная Хлеб Компот	100	100	3,74	0,59	21,65	202,15	0,6	0,03	1	1,7	25,4	105,5	2	2,45	2,45	
		200	200	0,26	-	22,06	120,30	0,03	0,28	-	-	17,8	3,0	36,5	0,39	-	
		220	250	3,29	15,7	20,49	350,00	0,11	4,24	0,0	0,11	19,09	56,93	14,0	2,06		
Обед: Борщ со сметаной Хлеб Чай лимон яблоко	Обед: Борщ со сметаной Хлеб Чай лимон яблоко	20	20	0,42	4	0,60	40,80	0,15	0,15	1	0,03	17,2	1,6	8	0,04	-	
		100	100	3,74	0,59	21,65	202,15	0,6	0,03	-	1,7	25,4	105,5	12	2,45	-	
		200	200	-	-	14,4	5,9	-	0,03	-	-	9,61	3	36,5	0,29	-	
20	лимон яблоко	20	20	0,09	-	0,36	31,00	-	60,0	-	-	-	2,88	3,29	-	-	
		190	190	1,09	4,7	11,60	86,52	0,02	-	-	22,1	33,86	-	-	1,55	-	
		220	250	4,46	3,14	10,15	265,16	0,12	4,2	0,0	0,2	17	34,2	12	3,6		
8	Завтрак: Суп вермишелевый Хлеб кисель	100	100	3,74	0,59	21,65	202,15	0,6	0,03	1	1,7	25,4	105,5	36,5	2,45	-	
		200	200	0,02	-	18,4	73,68	0,6	15	-	1,75	20,5	3	1	-	-	
		220	250	0,05	0,09	1,29	167,80	0,16	-	-	-	-	-	-	-	-	
Обед: Пороховое пюре Котлета, Подлив, свежий помидор Хлеб Какао маффин	Обед: Пороховое пюре Котлета, Подлив, свежий помидор Хлеб Какао маффин	60	80	7,67	5,02	24,92	296,00	0,6	-	-	-	-	-	30,64	-	23,2	2,4
		20	20	0,58	6,66	2,98	34,67	0,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		60	60	3,74	0,59	21,65	15,90	-	-	-	-	25,4	105,5	36,5	2,45	-	
100	Хлеб	100	100	102,5	5,30	16,30	202,15	0,6	0,03	-	1,7	3	-	-	-	-	-
		200	200	4,20	5,30	12,13	132,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		60	60	20,00	1,48	208,50	208,50	0,03	0,57	-	0,18	79,78	45,57	7,46	0,37	-	

9	Завтрак: Каша рисовая Хлеб Какао	220 100 200	250 100 200	3,6 3,74 4,2	3,8 0,59 5,3	14,6 21,65 16,3	230,50 202,15 132,00	0,18 0,6 -	0,6 0,03 15,6	- - -	0,03 1,7 -	220 25,4 62,77	- 105,5 3	- 36,5 -	0,2 2,45 -
	Обед: Рожки с сыром Хлеб Чай Лимон Булочка	245 100 200 20 60	275 100 200 20 60	6,24 3,74 - 0,09 3,86	0,54 0,59 - - -10,75	45,12 21,65 14,4 0,36 -14,29	399,20 202,15 5,90 31,00 -265,65	- 0,6 - - 0,09	- 0,03 0,03 60 -	- - - - -	- 1,7 - - -	- 25,4 9,61 - -	- 105,5 3 2,88 64,57	- 36,5 3,29 -	- 0,29 -
10	Завтрак: Каша ячневая Хлеб Какао	220 100 200	250 100 200	46,55 3,74 -	9,2 0,59 -	46,39 21,65 9,55	292,20 202,15 132,00	- 0,6 0,4	- 0,03 15,6	- - -	- 1,7 -	55,8 25,4 62,77	0,2 105,5 3,0	45,5 36,5 7,57	1,5 2,45 0,07
	Обед: Картофельное пюре Капуста тушеная с мясом Хлеб Салат: свекла отварная Компот яблоко	220 60 100 60 200 190	250 60 100 60 200 190	3,15 1,2 3,74 7,56 0,26 1,09 45,78	5,1 2,5 0,59 - - 4,7 -	21,75 5,32 21,65 20,8 22,06 11,60 -	235,80 252,60 202,15 190,40 120,30 45,00	0,25 5,00 0,6 0,4 0,03 0,02	5,55 7,74 0,03 4,5 0,28 9,16	- - 90 01 -	- - 1,7 7,09 0,02 2,15	40,50 23,10 25,40 11,60 17,80 33,86	- - 105,5 0,68 -	- - 36,5 7,0 11,1 7,00	1,05 1,97 2,45 64,4 0,39 1,55