

Утверждаю
Директор
МБОУ «Хову-Аксынская СОШ»
Уважа Ж.Б.
« 01 » 09 2021 год



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для организации питания учащихся с ОВЗ на осенне-зимний
и весенний период с 11-18 лет на 2021-2022гг

Дни Нед	№ тех. карты	наименование	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
понедельник	обед															
		Борщ со сметаной	200	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	
	16	Сосиска отварная	80	21,9	20,2	-	271,6	-	-	-	-	11,64	-	33,95	-	
	203	Макаронные изделия со сливочным маслом	200	7,4	6,0	35,3	224,8	0,06			10,62	6,48	146,74	27,4	3,1	
	33	Чай с лимоном	200	0,063	0,007	5,203	22,342	0,004	2,9		0,014	7,75	9,78	5,24	0,877	
	пр	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	полдник															
		Кисель из концентрата плодов с вит «С»	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	-	0,2	22,46	18,5	5,58	0,19	
	Булочка с повидлом															
Вторник	обед															
	104	Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикадельками и зеленью	250	5,410	9,270	20,790	188,900	0,230	26,050	2,5	2,180	26,200	108,630	37,630	1,570	
	15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,6	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,0	5,250	0,150	
	289	Жаркое домашнему из цыплят	50\125	16,65	11,990	17,500	245,200	0,180	23,120	20,400	2,920	25,740	194,48	39,680	2,110	
	Пр	Хлеб пшеничный	75\60	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
	382	Какао с молоком и сахаром	200	3,670	2,600	25,090	138,400	0,030	0,380	9,500	0,040	127,990	117,860	18,000	0,640	
71	Овощи порционно (сезонно)	25,000	0,200	0,030	0,630	3,500	0,010	2,500		0,030	5,750	10,500	3,500	0,150		

	полдник															
	46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0,580	3,080	5,920	54,360	0,020	11,700		1,4	15,350	13,760	7,920	0,480	
	376	Чай с сахаром	200			14,97	59,85					0,45			0,05	
	пр	Хлеб пшеничный	60\75	4,4	1,8	30,000	149,85	0,100			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930	
Среда	обед															
	88	Суп гороховый на курином бульоне со сметаной	250\300	1,20	0,21	9,06	40,92	0,03	11,4	1,17	0,12	90,21	41,07	17,64	1,17	
	637	Птица отварная (голень)	140	21,1	13,6	-	206,25	0,04	-	20	-	39	143	20	1,8	
	304	Рис отварной со сливочным маслом	200	11,64	19,48	100	596,94	0,78	-	0,18	2,0	187,68	522,78	153,62	4,78	
	377	Чай с лимоном	200	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090	
	пр	Хлеб пшеничный	60\75	4,4	1,8	30,000	149,85	0,100			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930	
		полдник														
			Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27		0,27		74,81	42,79	121,45	3,48
	868		Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
		Свежие фрукты: банан														
Четверг	обед															
	312	Картофельное пюре	180\5	3,890	5,420	26,440	170,560	0,200	31,150	34,900	0,200	48,400	114,57	39,200	1,420	
	43	Салат из отварной свеклы с растит.маслом	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	-	-	37,37	27,61	15,16	0,51	
			Натуральный сок яблочный	200												
	234	Биточки рыбные со сметанным соусом	50\30	7,010	7,460	8,890	130,680	0,070	1,020	17,300	2,570	37,620	104,680	26,420	0,590	
пр	Хлеб пшеничный с	60\75	4,4	1,8	30,000	149,85	0,100			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		

		сыром													
		Суп картофельный с рыбными консервами	300\250	10,34	10,08	17,21	200,7	0,12	10,95	18,0	-	54,36	211,83	56,82	56,25
		полдник													
	59	Салат «солнышко» из моркови с яблоком	50	0,490	3,080	4,520	48,500	0,020	2,900	-	1,480	11,130	20,080	14,000	0,510
	376	Чай с сахаром	200			14,97	59,85					0,45			0,05
	пр	Хлеб пшеничный	60\75	4,4	1,8	30,000	149,85	0,100			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
		Фрукты свежие: яблок													
		обед													
	88,03	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной и зеленью	250	5,120	6,770	9,260	119,370	0,080	32,900		2,440	39,260	79,520	26,500	1,260
	224	Запеканка из творога с морковью и стуженным молоком	150\200	21,210	11,950	42,560	365,760	0,080	2,320	52,080	2,890	245,020	278,390	40,670	0,810
	пр	Хлеб пшеничный	60\75	4,4	1,8	30,000	149,85	0,100			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
	382	Какао с молоком и сахаром	200	3,670	2,600	25,090	138,400	0,030	0,380	9,500	0,040	127,990	117,860	18,000	0,640
		полдник													
		Салат винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	10,25	0,00	23,20	44,97	20,75	0,85
	210	Омлет натуральный	140	15,490	22,180	2,880	273,320	0,100	0,550	347,400	0,770	113,200	254,740	19,320	2,860
	388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	42,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320
	пр	Хлеб пшеничный	60\75	4,4	1,8	30,000	149,85	0,100			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
		обед													
	591	Гуляц из говядины	80	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,74		0,45	11,44	123,3	17,6	2,45
	171	Гречка рассыпчатая	200	3,7	8,64	46,03	284,7	0,31	42,0	42,0	-	29,28	159,45	58,65	2,31
	пр	Хлеб пшеничный	60\75	4,4	1,8	30,000	149,85	0,100			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
	113	Суп-лапша, домашняя с курицей и зеленью	250	8,950	5,930	24,060	185,790	0,140	13,900	19,100	1,920	30,690	46,035	32,780	1,580
	377	Чай с лимоном	200	0,060	0,010	15,180	62,230	-	2,800	-	0,010	3,250	1,540	0,840	0,090

	полдник															
	13.3 \389	Натур.сок фруктовый,ягодный	200	1	-	24,2	100	-	2,4	-	-	22	-	22	0,2	
	10,3\112	Манник со сгущенным молоком	100	4,77	7,36	47,56	135,6									
Неделя: 2																
понедельник	обед															
		Борщ со сметаной	200	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	
	16	Сосиска отварная	80	21,9	20,2	-	271,6	-	-	-	-	11,64	-	33,95	-	
	203	Макаронные изделия со сливочным маслом	200	7,4	6,0	35,3	224,8	0,06			10,62	6,48	146,74	27,4	3,1	
	33	Чай с лимоном	200	0,063	0,007	5,203	22,342	0,004	2,9		0,014	7,75	9,78	5,24	0,877	
	пр	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
		полдник														
	13,1\10,5	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94									
	6,6\966	кефир	200	5,8	5,0	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04		240	190	28,0	0,20	
Вторник	обед															
	15	Сыр порциями	15	3,480	4,430		54,6	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,0	5,250	0,150	
	98	Суп крестьянский, с мясом и со сметаной	350	18,9	12,53	28,36	245,37		17,08	-	-	58,95	-	37,79	1,19	
	6,6\385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	-	2,6	-	-	240	-	28	0,2	
	16	Сосиска отварная	80	21,9	20,2	-	271,6	-	-	-	-	11,64	-	33,95	-	
	304	Рис отварной со сливочным маслом	200	11,64	19,48	100	596,94	0,78	-	0,18	2,0	187,68	522,78	153,62	4,78	
		полдник														
		10,2\421	Сдоба обыкновенная	50\100	3,95\7,9	4,7\9,4	27,75\55,50	169,5\339	-	-	-	-	15,5\31	-	6,5\13	0,65\1,3
	378	Чай на молоке конфеты	200	4,2	4,8	22,04	144	-	1,5	-	-	180,94	-	21,03	0,14	
	обед															
	88	Суп гороховый на	250\30	1,20	0,21	9,06	40,92	0,03	11,4	1,17	0,12	90,21	41,07	17,64	1,17	

