

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 12

А.В.Кондрахин

«Утверждаю»

ИП «Ильенко»



Е.В.Ильенко

Примерное десятидневное меню
бесплатного горячего питания
обучающихся с ОВЗ и дети-инвалиды
5-11 классов
на январь - май 2022 года
(завтрак, обед)
стоимостью 65,54 рубль

№ реп	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14								
1 неделя:																					
1 день																					
Завтрак																					
3	Бутерброд с сыром	10/20	5,4	9,0	8,3	140,2	0,06	0,07	26	98	82,5	10,5	0,6								
385	Чай с сахаром	165	0,15	-	11,25	45	0	0	0	12	5	5	0,8								
Итого завтрак:																					
Обед																					
38	Суп картофельный с рисом	200	2	2,4	14,6	50,5	0,06	5,2	0	23	127,4	19,2	0,64								
412	Сосиски отварные	50	14,34	5,66	0,96	159,6	0,02	0	0	14,34	82,55	8,91	1,13								
576	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,1	23,5	147	0,04	0	0	6	22,7	5,3	0,5								
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	35,92	0	0	0	12	5	6	0,8								
Итого обед:																					
Всего за день																					
Завтрак																					
585	Пирожок печеный с повидлом	160	5,9	4,04	18,3	137,5	0,06	0	0	7,75	10,8	4,95	0,85								
Итого завтрак:																					
Обед																					
110	Ерши из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,2	10,5	84,8	0,03	6,88	0	36,5	128	18,6	0,6								
498	Котлета рубленая из филе куриного	50	4	5,9	4,2	84,99	0,04	0,43	0,02	28,99	54	15	0,90								
Итого обед:																					
Всего за день																					

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

3 день

Завтрак

14/29

150

5,5

9,1

148,3

0,1

0

0

13,6

60,8

10,5

0,8

0,6

1,4

22,6

66,8

15

1,4

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

0,0

		Завтрак													
5 день		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
733	Оладьи с молоком сгущенным	75/13		3,9	15,4	105,5	0,1	28,5	0	7,6	47,5	14,3	1,1		
666	Чай с лимоном	200/7			15,2	60	0	3,3	0	8,45	11,55	5,4	0,92		
	Итого завтрак:	2,2		3,9	30,6	165,5	0,1	31,8	0,0	16,05	59,05	19,7	2,02		
		Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200		3,4	8	70,4	0,04	13,8	0	36,2	122,9	17,3	0,5		
	Тертыели из филе куриного, соус	60/30		11,85	3,4	180,9	0,04	0,76	0,03	20,4	11,04	118,9	0,76		
	Вермишель отварная	100		5,6	27,5	147	0,14	0	0	16	134	90	3		
	Комплет из сухофруктов	200			11,25	137,8	0	0	0	12	6	6	0,8		
	Хлеб йодированный	30		0,36	23,8	66,3	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5		
	Итого обед:	17,85		21,21	73,95	602,4	0,28	14,55	0,03	91,6	306,44	237,7	5,36		
	Всего за день	20,05		25,11	104,55	767,9	0,38	46,36	0,03	107,65	365,49	257,4	7,38		
		Завтрак													
6 день		3		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
6	Бутерброд с колбасой п/к	14/29		9,7	9,1	148,3	0,1	0	0	13,6	60,8	10,8	0,8		
666	Чай с сахаром	150			11,25	43,5	0	0	0	6	6	4,5	0,6		
	Итого завтрак:	5,65		9,7	20,35	191,8	0,1	0,0	0,0	22,8	66,8	15	1,4		
		Обед													
140	Суп картофельный с вермишелью	200		4,5	17,8	96	0,1	4	0	40,3	170,2	26,2	1,2		
493	Гуляш из филе куриного	35/50		6,19	2,05	112,1	0,09	0,05	Сп	9,89	11,04	57,52	0,68		
608	Каша пшеничная	100		6,9	24,8	183	0,09	0	0	10,7	60	69,3	2		
605	Чай с сахаром	200			15	47,89	0	0	0	12	6	6	0,8		
	Итого обед:	22,86		16,95	93,45	505,29	0,34	4,05	0	81,99	281,74	188,08	5,18		
	Всего за день	28,51		29,65	103,8	697,09	0,44	4,05	0	104,59	348,54	203,08	6,58		

9 день		Завтрак													
№	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6	Булеброд с колбасой п/к	14,29	5,5	9,7	9,1	143,3	0,1	0	13,5	60,8	10,5	0,8			
655	Чай с сахаром	150	0,15	-	11,25	35,92	0	0	9	6	4,5	0,6			
	Итого завтрак:		5,65	9,7	20,35	184,22	0,1	0,0	22,6	66,8	15	1,4			
		Обед													
139	Суп картофельный с горохом	200	5	4,5	17,8	133,6	0,1	4	40,3	170,2	23,2	1,2			
437	Гуляш	40/40	12,48	6	3,6	118,96	0,09	0,05	8,5	10,5	54,5	0,65			
508	Каша пшеничная	100	4,3	6,9	24,8	133	0,06	0	10,7	60	89,3	2			
665	Чай с молоком стуженным	150	0,15	-	11,25	65,25	0	0	9	6	4,5	0,6			
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	86,3	0,06	-	10	32,6	7	0,5			
	Итого обед:		25,23	17,75	81,25	567,11	0,34	4,05	78,5	279,2	163,5	4,95			
	Всего за день:		30,88	27,46	101,6	751,33	0,44	4,05	101,1	346	198,5	6,35			

10 день		Завтрак													
№	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
733	Оладьи с молоком стуженым	75/13	1,9	3,9	15,4	104,7	0,1	26,5	7,9	47,5	14,3	1,1			
880	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60,27	0	3,3	8,45	11,55	5,4	0,92			
	Итого завтрак:		2,2	3,9	30,6	154,97	0,1	31,8	16,05	59,05	19,7	2,02			
		Обед													
124	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8	70,4	0,04	13,8	36,2	122,9	17,3	0,5			
437	Котлета рубленая из говядины	50	7,17	7,95	8	107,1	0,08	0,01	8,5	54,48	10,5	0,65			
	Вермишель отварная	100	7,2	6,8	27,5	147	0,14	0	16	134	90	3			
630	Чай с лимоном	200/7	1,2	1,2	12,97	50,27	0,03	0,46	45,84	37,61	8,0	0,6			
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	86,3	0,06	-	10	32,6	7	0,5			
	Итого обед:		21,17	17,11	69,07	471,07	0,37	5,67	107,84	277,79	244,5	5,35			
	Всего за день:		23,37	21,01	119,67	626,04	0,47	37,47	123,89	336,84	264,2	7,37			