

Меню:

Утвердил директор школы

Белякова А.В.

Примерное меню горячего питания для детей с ограниченными возможностями здоровья (овз)

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал
1 день						
54-3к-2020	Каша кукурузная с курагой	200/10/10	7,7	11,0	52,2	338,1
2 - 2007	Хлеб с джемом	30/20	2,6	4,6	27,4	161
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
Итого за завтрак;			14,4	21,6	92,2	620,2
Обед						
39-2007	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,5	6,0	10,8	103,0
54-11с-2020	Суп крестьянский с рисовой крупой	200	1,84	4,48	11,86	94,88
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром	Сок в ассортименте	200	0,0	0,0	22,0	90,0
Пром	Фрукт	1шт	9,39	77,92	93,7	562,0
Итого за обед:			20,33	81,94	149,68	947,0
2 день						
54-9к-2020	Каша овсяная	200/10	8,3	13,0	37,1	297,8
1 -2007	Хлеб с маслом	30/10	4,1	8,8	21,1	106,0
54-6гн-2020	Чай черный с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Итого за завтрак:			22,4	36	33,9	474,9
Обед;						
7	Салат из капусты с овощами	60	1,6	0,8	1,4	19,0
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,2	7,9	34,7	318,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
Пром.	Яблоко	150	0,3	0,3	6,7	30,3
Итого за обед:			31,3	8,5	81,2	526,2
3 день						
174-2007	Каша рисовая с маслом и сахаром	160	6,0	11,2	45	305,0
	Хлеб с сгущ. молоком	30/20	0,7	1,45	26,6	310,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
Итого за завтрак:			4,8	18,15	90,7	757,3
Обед;						
53-2007	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,8	6,0	10,6	104,0
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,7	23,7	158,0
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200	15,1	13,1	8,1	211,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Пром.	Фрукт	1шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого за обед:			23,12	25,72	64,89	630,4
4 день						
192-2007	Биточки пшеничные с сгущ. молоком	100/30	6,3	5,0	2,0	141,0
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Итого за завтрак:		330	6,5	5	8,4	167,4
Обед;						
54-11з-2020	Салат из моркови с кукурузой	60	0,52	5,36	3,94	66,13
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,22	12,96	99,02
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром	Сок в ассортименте	200	0,0	0,0	22,0	90,0
Пром.	Фрукт	1шт	0,62	0,62	15,19	73
Итого за обед:			8,06	9,5	65,59	386,05
5 день						
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,6	5,8	17,4	143,6
1 -2007	Хлеб с маслом	30/10	4,1	8,8	21,1	106,0

54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
Итого за завтрак:		440	13,8	20,6	51,1	370,7
Обед;						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1,0	7,1	6,0	91,8
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,0	5,4	35,0	207,7
Итого за обед:			6,0	12,5	41,0	293,5

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"СОСНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Белякова

Анастасия Викторовна, Директор

(MSK)

Сертификат 9EE24108946262F3D9CF93B70139COD

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2
Пром.	Фрукт	1шт	0,62	0,62	15,19	73
	Итого за обед:		23,32	24,62	93,69	693,7

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал
	6 день					
54-6к-2020	Каша пшеничная	200/10	8,5	11,5	38,8	295,1
	Хлеб с сгущ. молоком	30/20	0,7	1,45	26,6	310,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	Итого за завтрак;	460	13,5	18,95	78,00	726,2
	Обед					
53-2007	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,8	6,0	10,6	104,0
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	5,32	5,78	77,48
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	Сок в ассортименте	200	0,0	0,0	22,0	90,0
Пром.	Фрукт	1шт	0,62	0,62	15,19	73
	Итого за обед:		6,42	12,24	65,07	402,38
	7 день					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,4
1 -2007	Хлеб с маслом	30/10	4,1	8,8	21,1	106,0
54-6гн-2020	Чай черный с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак:	440	10,9	15,7	48,1	302,9
	Обед;					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	0,8	1,4	19,0
54-51г-2020	Перловка отварная рассыпчатая	150	5,9	7,9	44,8	273,7
54-4м-2020	Котлета мясная	75	14,1	11,9	6,3	188,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Пром.	Фрукт	1шт	0,62	0,62	15,19	73
	Итого за обед:		24,72	21,52	85,59	638,0
	8 день					
190-2007	Пудинг манный с джемом	100/30	4,2	6,3	45,8	257,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	Итого за завтрак:	330	8,3	12,3	58,4	378,1
	Обед;					
54-2з-2007	Огурец в нарезке	60	0,5	0,0	1,7	8,4
54-9м-2020	Жаркое по домашнему	200	20,7	15,7	20,5	304,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Пром.	Фрукт	1шт	0,62	0,62	15,19	73
	Итого за обед:		24,32	16,62	55,29	470,4
	9 день					
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200	5,1	10,9	25,0	216,6
	Хлеб с сгущ. молоком	30/20	0,7	1,45	26,6	310,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	Итого за завтрак:	450	9,9	18,35	64,2	647,7
	Обед;					
39-2007	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,5	6,0	10,8	103,0
54-2с-2020	Суп свекольник	200	1,74	5,34	10,38	96,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	Сок в ассортименте	200	0,0	0,0	22,0	90,0
Пром.	Фрукт	1шт	0,62	0,62	15,19	73
	Итого за обед:		6,16	12,26	69,87	420,2
	10 день					
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,8	25,8	4,2	316,1
1 -2007	Хлеб с маслом	30/10	4,1	8,8	21,1	106,0
54-7гн-2020	Чай черный с сахаром	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	Итого за завтрак:	440	25,0	40,6	37,9	543,2
	Обед;					
54-6з-2020	Салат из капусты с помидорами	60	0,7	0,0	2,2	11,4
54-61г-2020	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	5,2	38,1	213,2
54-13м-2020	Печень по-строгановски	50/50	14,2	10,6	3,8	167,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2

Пром.	Фрукт	шт	0,62	0,62	15,19	73
	Итого за обед:		22,02	16,72	93,47	448,7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СОСНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Белякова
Анастасия Викторовна, Директор

09.10.24 12:10
(MSK)

Сертификат 9EE2410B94F1A52F3D9CF93B70139C0D