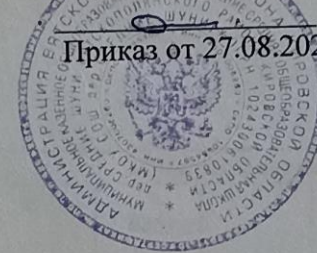


Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ дер. Средние Шуны
О.И. Муллагалеева
Приказ от 27.08.2024 № 47



*Примерное меню на 10 дней
школьной столовой МКОУ СОШ дер. Средние Шуны (корпус 1),
на льготное питание учащихся с ОВЗ и инвалидов, от 11 и старше*

2024-2025 учебный год

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: возраст от 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет · ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Каша гречневая молочная	180/5	7,9	8,1	32,1	234	0,19	0,44			107, 84		95,05	2,97
685	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35,0	0,01	3,67	0,0 1	0,01	0,26			0,03
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	ОБЕД													
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	12,4	105	0,04	8,0			23,3 2		17,18	0,64
332	Рожки отварные со сливочным маслом	180	6,6	4,7	39,4	230	0,07				11,3 1		9,07	0,92
451	Котлета из говядины	80	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29			34,6 5		28,56	1,48
769	Булочка домашняя	60	3,65	5,85	27,7	179	0,04				7,75		4,86	0,41
685	Чай с сахаром	200	0,1	-	9,1	35,0	0,01	3,67	0,0 1	0,01	0,26		-	0,03
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	Итого:		43,65	40	184,7	1276	0,83	49,10	2	0,02	221, 39		194,7 2	6,48

День: вторник
Сезон: осенне-зимний
Неделя: первая
Возрастная категория: возраст от 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Каша рисовая молочная	180/5	5,2	7,2	36,1	231	0,06	0,45			105,29		30,22	0,49
692	Кофейный напиток на молоке	200	0.1	-	9.1	35,0	0.01	3,67	0,01	0,1	0,26	185,54	-	
	Хлеб дарницкий	50	3.5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	ОБЕД													
140	Суп с макаронными изделиями	250	3,2	3,0	22,6	133	0,10	7,92			16,65		25,11	1,03
520	Картофельное пюре с маслом	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	12,45			42,72		34,08	1,24
43	Салат из свежей капусты	80	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	21,65			58,83		20,53	0,75
1	Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6		0,0	0,0		36,8			0,0
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,60	-	-	6,03		3,13	0,80
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	Итого:		24,7	29,10	174,7	1058	0,75	47,74	0,01	0,1	302,58	185,54	153,07	4,31

День: среда

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: возраст от 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
311	Каша пшениная с маслом	180/5	6,5	8,0	30,7	221	0,16	0,46			113,44		39,64	1,03
685	Чай с сахаром	200	0.1	-	9,1	35.0	0.01	3,67	0,01	0,01	0,26	185,54	-	0,03
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2	0,0	0,0		18		20	
	ОБЕД													
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	12,4	105	0,04	8,0			23,32		17,18	0,64
332	Рожки отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	0,07				11,31		9,07	0,92
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130	0.02	0,4			39,4		24,94	0.84
2	Наггетсы куриные	80	24,72	11,53	5,96	268					22		17	1,06
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	Итого:		48,32	31,43	170,96	1195	0,70	12,53	0,01	0,01	245,73	185,54	147,83	4,52

День: четверг

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
311	Каша Дружба	180/5	5,6	7,6	29,5	209	0,10	0,47			112,38		32,72	0,71
692	Кофейный напиток с молоком	200	0,7	-	9,1	35,0	0,01	3,67	0,01	0,01	0,26	185,54	-	0,03
	Хлеб дарницкий	50	35	1	20,5	103	0,2				18		20	
	ОБЕД													
138	Суп картофельный с рисом на сливочном бульоне	250	3,2	3,0	23,2	135	0,10	8,4			18,58		28,81	1,10
520	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	12,45			42,72		34,08	1,24
451	Котлета из говядины	80	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29			34,65		28,56	1,48
64	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,3	8,2	6,6	105					34,61		18,65	1,20
699	Напиток апельсиновый или лимонный	200	-	-	20	76	-	-	-	-	0,48	-	-	0,06
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	Итого:		69,2	41,2	167,3	1184	0,82	25,28	0,01	0,01	279,68	185,54	345,64	5,82

День: пятница

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса п	Пищевые вещества (г)			Энерг ет. ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Каша гречневая молочная	180/5	7,9	8,1	32,1	234	0,19	0,44			107,84		95,05	2,97
693	Какао с молоком	200	0,7	-	9,1	35	0,01	3,67	0,01	0,01	0,26	185,54	-	0,03
	Хлеб дарницкий	50	4,0	0,0	30,0	142,0		0,0	0,0		12,0			0,0
	ОБЕД													
140	Суп с макаронными изделиями на сливочном бульоне	250	3,2	3,0	22,6	133	0,10	7,92			16,65		25,11	1,03
492	Плов из курицы	180	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,55			18,39		33,90	1,54
685	Чай с сахаром	200	0,1	-	9,3	37	0,00	1,12			2,73		0,73	0,06
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	Итого:		36,5	32,5	152	1061	0,55	13, 70	0,01	0,01	175,87	185,54	174,79	5,63

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ОВЗ, от 11 и старше

[illegible]

311	Каша дружба	180/5	5,6	7,6	29,5	209	0,10	0,47			112,38		32,72	0,71
685	Чай с сахаром	200	0.7	-	9.1	35	0.01	3.67	0.01	0.01	0.26	185.54	-	0.03
	Хлеб дарницкий	50	4,0	0,0	30,0	142,0		0,0	0,0		12,0			0,0
	ОБЕД													
138	Суп картофельный с рисом на сливочном бульоне	250	3,2	3,0	23,2	135	0,10	8,4			18,58		28,81	1,10
297	Гречка отварная	180	14,4	9,4	63,0	401	0,43				23,45		221,58	7,59
1	Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6		0,0	0,0		36,8			
	Свежий помидор	60	0,0	0,0	2,0	14,0		16,0	0,0	87,0	8,0			0,0
686	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	0,01	3,67	0,01	0,01	0,26	185,54		0,03
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	Сок	0,200	34,7	27,4	200,8	12036	0,85	32,21	0,02	87,02	229,73	371,08	303,11	9,46

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ОВЗ, от 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Каша рисовая	180/5	5,2	7,2	36,1	231	0,06	0,45			105,2 9		30,22	0,49
693	Какао с молоком	200	0,7	-	9,1	35	0,01	3,67	0,01	0,01	0,26	185,54	-	0,3
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	ОБЕД													
140	Суп с макаронными изделиями на сливочном бульоне	250	3,2	3,0	22,6	133	0,10	7,92	0,46	0,35	16,65		25,11	1,03
297	Рис отварной рассыпчатый	180	4,3	4,7	44,1	240	0,04				5,48		29,94	0,62
461	Тефтели из говядины с соусом	80-30	10,8	16,7	13,4	248	0,06	1,17			34,55		24,42	1,10
639	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	31,2	17,2	68	0,01	1,60		6,03		3,13	0,80
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	Итого:		31,4	33,7	197,5	1110,2	68,67	13,2 2	2,07	0,36	204,2 6	185,54	152,82	4,34

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон:осенне-зимний
 Возрастная категория: ОВЗ, от 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Каша гречневая молочная	180/5	7.9	8,1	32,1	234	0,19	0,44			107,84		95.05	2,97
685	Чай с сахаром	200	0,7	-	9,1	35	0,01	3,67	0,01	0,01	0,26	185,54	-	0,03
	Хлеб дарницкий	50	3.5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	ОБЕД													
138	Суп рисовый на сливочном бульоне	250	3,2	3,0	23,2	135	0,10	8,4			18,58		28,81	1,10
297	Гречка отварная с маслом	180	14,4	9,4	63,0	401	0,43				23,45		221,58	7,9
2	Шницель куриный	80	24,72	11,53	5,96	268					22		17	1,06
685	Чай с сахаром	200	0,7	-	9,1	35	0,01	3,67	0,01	0,01	0,26	185,54	-	0,03
43			2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	21,65			58,83		20,53	0,75
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	Яблоко	110				47								
	Итого:		64,72	39,73	225,16	14504	0,84	38	0,02	0,02	297,16	371,08	419,92	15

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон :осенне-зимний

Возрастная категория: ОВЗ, от 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
311	Каша Дружба	180/5	5,6	7,6	29,5	209	0,10	0,47			112,38		32,72	0,71
685	Чай с сахаром	200	0,7	-	9,1	35	0,01	3,67	0,01	0,01	0,26	185,5	-	0,03
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	ОБЕД													
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	12,4	105	0,04	8,0			23,32		17,18	0,64
	Картофельное пюре	50	3,7	5,9	24,0	166	0,14	12,45			42,72		34,08	1,24
2	Палочки куриные	50	24,72	11,5 3	5,96	268					22		17	1,06
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	9,3	37		1,12			2,73		0,73	0,06
64	Салат из вареной свеклы с растительным маслом	80	1,3	8,2	6,6	105					34,61		18,65	1,20
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	Яблоко	0.110				47								
	Итого:		45,22	40,3 3	137,86	1178	0,69	25,71	0,01	0,01	274,02	185,5	160,36	4,94

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон:осенне- зимний

Возрастная категория: ОВЗ, от 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса п	Пищевые вещества (г)			Энерг ет. ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Каша гречневая молочная	180/5	7,9	8,1	32,1	234	0,19	0,44			107,84		95,05	2,97
685	Чай с сахаром	200	0,7	-	9,1	35	0,01	3,67	0,01	0,01	0,26	185,5	-	0,03
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	ОБЕД													
140	Суп с макаронными изделиями на сливочном бульоне	250	3,2	3,0	22,6	133	0,10	7,92			16,65		25,11	1,03
492	Плов из курицы	180	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,55			18,39		33,90	1,54
638	Чай с сахаром	200	0,7	-	9,1	35	0,01	3,67	0,01	0,01	0,26	185,54	-	0,03
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	Сок	200			8,5	35								
	Итого:		36,60	34,5	150,8	1055	0,43	16,63	0,02	0,02	216,14	371,04	204,24	7,32

Повар детского питания:

Л.Ф. Салихова