

Разработано
ИП Карабутов А.В.
"01" октября 2022 года



Утверждаю
Директор А.В. Башкиров
"01" октября 2022 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ДВУХРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ" для детей ОВЗ

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Понедельник
1
2022-2023г
12-18 лет

№ Техно логиче ской карты	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Калорий ность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Котлета мясная	100	14,5	12,0	12,8	218	0,17	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
66	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34	0,02	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16
149	Каша гречневая	200	9,5	7,7	38,2	264	0,35	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
113	рассыпчатая													
	Чай с сахаром	215	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
184	Хлеб "Богатырь"	70	5,52	0,92	34,94	152								
	ИТОГО	635	30,22	22,8	102,64	721	0,54	2,18	52,54	4,48	108,38	395,26	205,92	6,93
ОБЕД														
	Суп картоф. с макар. изд.	250	2,7	2,6	18,9	111	0,13	6,6	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
38	Мясо туш.конс. с соусом	75	13,4	15,2	0,8	230	0,1	0,9	14,3	0,55	22,64	122,76	13,18	2,39
693	Каша перловая	200	5,6	5,9	35,9	223	0,14	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75
114	рассыпчатая													
	Чай с сахаром	215	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
184	Хлеб йодированный	35	2,76	0,46	17,47	76								
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	84	0,1	20	15	0,4	32	22	18	4,4
	Банан	200	1,1	0,3	25	111	1	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Выпечка	75	5,6	5,9	35,9	223	0,14	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75
	ИТОГО	1250	24,66	24,16	86,77	693	0,37	8,63	64,25	2,24	114,41	399,83	95,36	5,04
	Всего	1885	54,88	46,98	189,41	1414	0,91	10,81	116,79	6,72	222,79	795,09	301,28	11,97

Разработано
ИП Карабутов А.В.
"01" октября 2022 года



Утверждаю:
Директор

"01" октября 2022 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ДВУХРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ" для детей ОВЗ

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Вторник
1
2022-2023г
12-18 лет

№ Техно логиче ской карты	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Калорий ность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			ЗАВТРАК											
85	Сосиски отварные	100	9,9	20,8	0,8	230	0,1	0	14,3	0,55	22,64	122,76	13,18	1,59
137	Макароны отварные	200	7,3	5,6	44,5	262	0,12	0	23,6	0,99	12,41	54,09	9,74	0,99
149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34	0,02	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16
184	Чай с сахаром	215	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб "Богатырь"	35	2,76	0,46	17,47	76								
	ИТОГО	600	20,66	29,06	79,47	655	0,24	1	48,52	1,59	38	183,93	26,52	2,78
			ОБЕД											
42	Суп картоф. с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,35	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
86	Куры отварные	60	14,2	12,0	0,2	165	0,11	0,55	30,33	0,44	11,75	101,18	11,98	1,13
95	Капуста тушеная	200	4,3	6,5	18,8	151	0,15	32,96	0	3,43	102,6	79,53	39,26	1,51
184	Чай с сахаром	215	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб йодированный	35	2,76	0,46	17,47	76								
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	84	0,1	20	15	0,4	32	22	18	4,4
	Банан	200	1,1	0,3	25	111	1	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Выпечка	75	5,6	5,9	35,9	223	0,14	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75
	ИТОГО	1235	35,66	30,16	150,17	1007	1,85	71,74	122,36	6,35	263,85	553,79	210,61	11,33
	Всего	1835	56,32	59,22	229,64	1662	2,09	72,74	170,88	7,94	301,85	737,72	237,13	14,11

Разработано
ИП Карабутов А.В.
" 01 " октября 2022 года



Утверждаю
Директор А.В. Башкиров
" 01 " октября 2022 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ДВУХРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ" для детей ОВЗ

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Среда
1
2022-2023г
12-18 лет

№ Техно логиче ской карты	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Калорий ность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			ЗАВТРАК											
66	Биточки мясные	100	14,5	12,0	12,8	218	0,17	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
117	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,6	5,9	42,7	246	0,12	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36
149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34	0,02	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16
184	Чай с сахаром	215	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб "Богатырь"	70	5,52	0,92	34,94	152								
	ИТОГО	635	25,32	21,02	107,14	703	0,31	2,18	52,54	4,1	99,53	281,18	99,95	2,99
			ОБЕД											
33	Щи с капуст. и карт.	250	2,1	5,6	7,3	88	0,06	10,3	26,7	0,2	35,82	31,27	12,75	0,44
66	Котлеты	100	14,5	12,0	12,8	218	0,17	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
113	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264	0,35	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34	0,02	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16
184	Чай с сахаром	215	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб йодированный	35	2,76	0,46	17,47	76								
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	84	0,1	20	15	0,4	32	22	18	4,4
	Банан	200	1,1	0,3	25	111	1	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Выпечка	75	5,6	5,9	35,9	223	0,14	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75
	ИТОГО	1325	37,06	34,96	172,97	1151	1,84	43,61	153,57	6,85	261,88	697,86	339,93	14,12
	Всего	1960	62,38	55,98	280,11	1854	2,15	45,79	206,11	10,95	361,41	979,04	439,88	17,11

Разработано
ИП Карабутов А.В.
" 01 " октября 2022 года



Утверждаю
Директор
" 01 " октября 2022 года
А.В. Башкиров



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ДВУХРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ" для детей ОВЗ

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Четверг
1
2022-2023г
12-18 лет

№ Техно логиче ской карты	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Калорий ность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
123	Каша пшенная молоч.	250	9,1	11,2	42,1	307	0,37	0,26	77,31	0,34	156,68	200,54	53,46	1,42
2	Бутерброд с масл/сыром	95	9,7	9,9	30,8	256	0,17	0,05	47,46	1,05	173,31	148,1	28,71	1,34
139	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,15	0,21	53,2	1,8	37	164	29,7	1,6
184	Чай с сахаром	215	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб "Богатырь"	35	2,76	0,46	17,47	76								
	ИТОГО	635	26,84	26,16	104,35	754,8	0,69	0,52	177,97	3,19	367,39	512,64	111,87	4,4
	ОБЕД													
44	Суп молоч. с макар.изд	250	5,5	5,5	19,9	151	0,32	0,65	29,58	0,45	135,61	113,324	18,1	0,4
85	Сосиски отварные	100	9,9	20,8	0,8	230	0,1	0	14,3	0,55	22,64	122,76	13,18	1,59
94	Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9	186	0,3	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
184	Чай с сахаром	215	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб йодированный	35	2,76	0,46	17,47	76								
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	84	0,1	20	15	0,4	32	22	18	4,4
	Банан	200	1,1	0,3	25	111	1	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Выпечка	75	5,6	5,9	35,9	223	0,14	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75
	ИТОГО	1275	29,96	40,36	159,27	1114	1,96	45,7	148,39	3,44	323,89	618,854	190,61	10,17
	Всего	1910	56,8	66,52	263,62	1868,8	2,65	46,22	326,36	6,63	691,28	1131,494	302,48	14,57

Разработано
ИП Карабутов А.В.
" 01 " октября 2022 года



Утверждаю:
Директор МОУ "Суоярвская СОШ" А.В. Башкиров
" 01 " октября 2022 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ДВУХРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ" для детей ОВЗ

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Пятница
1
2022-2023г
12-18 лет

№ Техно логиче ской карты	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Калорий ность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
65	Жаркое по домашнему	300	24,2	23,6	20,5	392	0,37	5,65	0	4,71	31,4	288	61,6	4,28
184	Чай с сахаром	215	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб "Богатырь"	70	5,52	0,92	34,94	152								
	ИТОГО	585	29,92	24,52	69,14	597	0,37	5,65	0	4,71	31,8	288	61,6	4,32
	ОБЕД													
40	Суп картоф. с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113	0,15	7	10,62	0,28	15,8	78,8	24,1	0,92
83	Печень по-строгановски	130	20,9	16,1	3,6	244	2,36	13,05	8243,4	5,6	21,81	364,4	23,24	7,87
117	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,6	5,9	42,7	246	0,12	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36
184	Чай с сахаром	215	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб йодированный	35	2,76	0,46	17,47	76								
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	84	0,1	20	15	0,4	32	22	18	4,4
	Банан	200	1,1	0,3	25	111	1	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Выпечка	75	5,6	5,9	35,9	223	0,14	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75
	ИТОГО	1305	38,66	32,06	177,27	1150	3,87	52,31	8367,68	8,97	217,5	848,51	237,29	16,94
	Всего	1890	68,58	56,58	246,41	1747	4,24	57,96	8367,68	13,68	249,3	1136,51	298,89	21,26

Разработано
ИП Карабутов А.В.
" 01 " октября 2022 года



тврждаю:
Директор
А.В. Башкиров
01 октября 2022 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ДВУХРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ" для детей ОВЗ

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Понедельник
2
2022-2023г
12-18 лет

№ Техно логиче ской карты	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Калорий ность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
85	Сосиски отварные	100	9,9	20,8	0,8	230	0,1	0	14,3	0,55	22,64	122,76	13,18	1,59
137	Макароны отварные	200	7,3	5,6	44,5	262	0,12	0	23,6	0,99	12,41	54,09	9,74	0,99
149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34	0,02	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16
184	Чай с сахаром	215	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб "Богатырь"	35	2,76	0,46	17,47	76								
	ИТОГО	600	20,66	29,06	79,47	655	0,24	1	48,52	1,59	38	183,93	26,52	2,78
	ОБЕД													
34	Борщ с капуст. и карт.	250	1,9	5,5	12	105	0,09	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
693	Мясо туш.конс. с соусом	75	13,4	15,2	0,8	230	0,1	0,9	14,3	0,55	22,64	122,76	13,18	2,39
114	Каша перловая рассыпчатая	200	5,6	5,9	35,9	223	0,14	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75
184	Чай с сахаром	215	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб йодированный	35	2,76	0,46	17,47	76								
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	84	0,1	20	15	0,4	32	22	18	4,4
	Банан	200	1,1	0,3	25	111	1	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Выпечка	75	5,6	5,9	35,9	223	0,14	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75
	ИТОГО	1250	31,36	34,06	160,37	1105	1,57	41,11	154,66	4,35	255,44	663,52	216,67	11,9
	Всего	1850	52,02	63,12	239,84	1760	1,81	42,11	203,18	5,94	293,44	847,45	243,19	14,68

Разработано
ИП Карабутов А.В.
" 01 " _____ октября _____ 2022 года



Утверждаю:
Директор _____ А.В. Баширов
" 01 " _____ октября _____ 2022 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ДВУХРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ" для детей ОВЗ

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Вторник
2
2022-2023г
12-18 лет

№ Техно логиче ской карты	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Калорий ность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
66	Котлета мясная	100	14,5	12,0	12,8	218	0,17	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
94	Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9	186	0,3	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
184	Чай с сахаром	215	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб "Богатырь"	70	5,52	0,92	34,94	152								
	ИТОГО	585	24,32	19,52	88,34	609	0,47	13,97	32,77	3,4	82,73	251,56	65,73	2,86
	ОБЕД													
42	Суп картоф. с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,35	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
90	Плов из курицы	300	29,5	30,0	47,3	501	0,28	0,91	53,55	0	33,59	31195	60,96	2,86
184	Чай с сахаром	215	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб йодированный	35	2,76	0,46	17,47	76								
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	84	0,1	20	15	0,4	32	22	18	4,4
	Банан	200	1,1	0,3	25	111	1	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Выпечка	75	5,6	5,9	35,9	223	0,14	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75
	ИТОГО	1275	46,66	41,66	178,47	1192	1,87	39,14	145,58	2,48	183,09	31568,08	220,33	11,55
	всего	1860	70,98	61,18	266,81	1801	2,34	53,11	178,35	5,88	265,82	31819,64	286,06	14,41

Разработано
ИП Карабутов А.В.
"01" октября 2022 года



Утверждаю
Директор А.В. Башкиров
"01" октября 2022 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ДВУХРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ" для детей ОВЗ

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Среда
2
2022-2023г
12-18 лет

№ Техно логиче ской карты	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Калорий ность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
71	Тефтели из свинины	100	12,2	17,3	13,7	259	0,11	0,4	5,02	0	27,08	106,2	21,45	0,92
149	Соус томатный	50	0,4	1,8	2,4	27	0,02	0,8	8,5	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12
113	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264	0,35	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
184	Чай с сахаром	215	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб "Богатырь"	35	2,76	0,46	17,47	76								
	ИТОГО	600	25,06	27,26	85,47	679	0,48	2,33	52,85	1,34	100,18	359,92	198,99	6,38
	ОБЕД													
38	Суп картоф. с макар. изд.	250	2,7	2,6	18,9	111	0,13	6,6	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
66	Биточки	100	14,5	12,0	12,8	218	0,17	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
94	Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9	186	0,3	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
184	Чай с сахаром	215	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб йодированный	35	2,76	0,46	17,47	76								
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	84	0,1	20	15	0,4	32	22	18	4,4
	Банан	200	1,1	0,3	25	111	1	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Выпечка	75	5,6	5,9	35,9	223	0,14	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75
	ИТОГО	1275	31,76	28,66	170,27	1062	1,84	51,7	117,72	5,89	214,1	578,63	207,91	10,47
	Всего	1875	56,82	55,92	255,74	1741	2,32	54,03	170,57	7,23	314,28	938,55	406,9	16,85

Разработано
ИП Карабутов А.В.
" 01 " октября 2022 года



Утверждаю
Директор А.В. Башкиров
" 01 " октября 2022 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ДВУХРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ" для детей ОВЗ

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Четверг
2
2022-2023г
12-18 лет

№ Техно логиче ской карты	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Калорий ность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
66	Биточки мясные	100	14,5	12,0	12,8	218	0,17	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
117	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,6	5,9	42,7	246	0,12	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36
149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34	0,02	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16
184	Чай с сахаром	215	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб "Богатырь"	35	2,76	0,46	17,47	76								
	ИТОГО	600	22,56	20,56	89,67	627	0,31	2,18	52,54	4,1	99,53	281,18	99,95	2,99
	ОБЕД													
33	Щи с капуст. и карт.	250	2,1	5,6	7,3	88	0,06	10,3	26,7	0,2	35,82	31,27	12,75	0,44
66	Котлеты	100	14,5	12,0	12,8	218	0,17	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
113	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264	0,35	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34	0,02	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16
184	Чай с сахаром	215	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб йодированный	35	2,76	0,46	17,47	76								
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	84	0,1	20	15	0,4	32	22	18	4,4
	Банан	200	1,1	0,3	25	111	1	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Выпечка	75	5,6	5,9	35,9	223	0,14	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75
	ИТОГО	1325	37,06	34,96	172,97	1151	1,84	43,61	153,57	6,85	261,88	697,86	339,93	14,12
	Всего	1925	59,62	55,52	262,64	1778	2,15	45,79	206,11	10,95	361,41	979,04	439,88	17,11

Разработано
ИП Карабутов А.В.
" _01_ " октября 2022 года



Утверждаю:
Директор: А.В. Башкиров

" _01_ " октября 2022 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ДВУХРАЗОВОМ ПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МОУ "СУОЯРВСКАЯ СОШ" для детей ОВЗ

ДЕНЬ
НЕДЕЛЯ
СЕЗОН
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Пятница
2
2022-2023г
12-18 лет

№ Техно логиче ской карты	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Калорий ность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1,2	С	А	Е	Ca	Р	Mg
	ЗАВТРАК													
121	Каша рисовая молоч.	250	6,3	10,2	37,9	269	0,24	0,27	78,83	0,35	152,51	153,4	33,93	0,52
2	Бутерброд с масл/сыром	95	9,7	9,9	30,8	256	0,17	0,05	47,46	1,05	173,31	148,1	28,71	1,34
139	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,15	0,21	53,2	1,8	37	164	29,7	1,6
184	Чай с сахаром	215	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	ИТОГО	600	21,28	24,7	82,68	640,8	0,56	0,53	179,49	3,2	363,22	465,5	92,34	3,5
	ОБЕД													
45	Суп молоч. с крупой	250	4,4	5,4	18,1	139	0,2	0,65	29,58	0,21	133,35	117,78	21,75	0,25
141	Макароны запеченные с сыром	260	13	21,1	43,5	421	0,17	0,06	101,6	1,44	210,77	170,83	20,27	1,15
184	Чай с сахаром	215	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб йодированный	35	2,76	0,46	17,47	76								
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	84	0,1	20	15	0,4	32	22	18	4,4
	Банан	200	1,1	0,3	25	111	1	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Выпечка	75	5,6	5,9	35,9	223	0,14	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75
	ИТОГО	1235	27,86	33,96	173,27	1107	1,61	31,84	205,51	3,82	462,2	559,94	163,28	8,19
	Всего	1835	49,14	58,66	255,95	1747,8	2,17	32,37	385	7,02	825,42	1025,44	255,62	11,69