

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.
7-11 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи	Расход продуктов на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда	нетто (гр)	Б	Ж	У			В1,2	С	А	Е	Ca	Р	Mg
	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	150	5,5	4,2	33,4	196	0,09	0	17,7	0,84	9,31	40,57	7,3	0,75
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	550	18,86	27,66	68,37	589	0,21	1	42,62	1,44	34,9	170,41	24,08	2,54
	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	1800	43,52	51,82	155,14	1282	0,58	9,63	106,87	3,68	149,31	570,24	119,44	7,58

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

Вторник
1
2022-2023г.
7-11 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи Наименование блюда	Расход продуктов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			B1,2	С	А	Е	Ca	Р	Mg
			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"	35	2,76	0,46	17,47	76								
	ИТОГО	550	21,56	19,06	70,87	533	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
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	1785	57,22	49,22	221,04	1540	2,32	85,71	155,13	9,75	346,58	805,35	276,34	14,19

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

Среда
1
2022-2023г.
7-11 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи	Расход продуктов на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда	нетто (гр)	Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
121	Каша рисовая молоч.	250/8	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	200/15	0,2	0,0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	ИТОГО		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													
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	1325	58,34	59,66	255,65	1791,8	2,4	44,14	333,06	10,05	625,1	1163,36	432,27	17,62

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



Утверждено
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
1
2022-2023г.
7-11 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи	Расход продукт ов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	Р	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	40	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	590	25,06	27,26	85,47	679	0,48	2,33	52,85	1,34	100,18	359,92	198,99	6,38
	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	1865	55,02	67,62	244,74	1793	2,44	48,03	201,24	4,78	424,07	978,774	389,6	16,55

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.
7-11 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи Наименование блюда	Расход продуктов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg
	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
137	Макароны отварные	150	5,5	4,2	33,4	196	0,09	0	17,7	0,84	9,31	40,57	7,3	0,75
149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	0,02	0,8	8,5	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12
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	540	23,36	18,46	79,77	570	0,28	0,85	28,79	4,01	46,52	186,35	37,84	2,34
	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	1845	62,02	50,52	257,04	1720	4,15	53,16	8396,47	12,98	264,02	1034,86	275,13	19,28

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

Понедельник
2
2022-2023г.
7-11 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи Наименование блюда	Расход продукт ов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1,2	С	А	Е	Ca	Р	Mg
			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
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
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	27,46	22,4	85,17	645	0,54	2,18	52,54	4,48	108,38	395,26	205,92	6,93
			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	58,82	56,42	245,54	1750	2,11	43,29	207,2	8,83	363,82	1058,78	422,59	18,83

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



Утверждаю:
Директор _____ А.В. Ваширов
" 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.
7-11 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи Наименование блюда	Расход продукт ов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			ЗАВТРАК											
123	Каша пшеничная молоч.	230	8,4	10,3	38,8	282	0,33	0,24	71,15	0,32	144,15	184,49	49,18	1,31
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
	Сок фруктовый	200	2,76	0,46	17,47	76								
	ИТОГО	780	26,14	25,26	101,05	729,8	0,65	0,5	171,81	3,17	354,86	496,59	107,59	4,29
			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	2055	57,9	53,92	271,32	1791,8	2,49	52,2	289,53	9,06	568,96	1075,22	315,5	14,76

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.
7-11 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи	Расход продуктов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		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	150	5,5	4,2	33,4	196	0,09	0	17,7	0,84	9,31	40,57	7,3	0,75
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	550	18,86	27,66	68,37	589	0,21	1	42,62	1,44	34,9	170,41	24,08	2,54
	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	1825	65,52	69,32	246,84	1781	2,08	40,14	188,2	3,92	217,99	31738,49	244,41	14,09

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

Четверг
2
2022-2023г.
7-11 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи	Расход продуктов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		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		29,92	24,52	69,14	597	0,37	5,65	0	4,71	31,8	288	61,6	4,32
	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	1325	66,98	59,48	242,11	1748	2,21	49,26	153,57	11,56	293,68	985,86	401,53	18,44

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.
7-11 лет

№ Техно логиче ской карты	Прием пищи Наименование блюда	Расход продуктов на 1 порцию нетто (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Ca	Р	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
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	40	0,4	1,8	2,4	27	0,02	0,8	8,5	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12
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	590	20,16	25,46	89,97	661	0,25	2,33	52,85	0,96	91,33	245,84	93,02	2,44
	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	1825	48,02	59,42	263,24	1768	1,86	34,17	258,36	4,78	553,53	805,78	256,3	10,63