

Утверждаю, Директор МБОУ Маньково-
"Маньковское сельпо"
/И.Ю. Последова/
Согласовано Директор МБОУ Маньково-
Верезовская СОШ
Е.В.Борисова/

Примерное меню
горячих школьных обедов для детей ОВЗ
для организации питания школьников с 7-18 лет с 02 сентября 2024
Меню составлено на основании:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т.Лапиной, Москва 2004г.
Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М:Дели принт, 2011.-

День/неделя: Понедельник-1										Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
№ рец.	Наименование	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe						
				Б	Ж	У															
День/неделя: Понедельник-1																					
Обед																					
75М	Свекла отварная	60	8,32	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540						
82М	Борщ из свежей капусты	300	33,13	4,999	5,885	10,545	116,308	0,063	16,986	12,580	2,010	46,647	72,654	24,455	1,199						
454Л,330М	Котлета по Хмельновски	80	30,48	10,335	11,617	11,049	190,363	0,076	0,032	8	1,811	15,840	108,270	17,390	1,673						
171М	Каша пшеничная	155	9,75	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901						
376М	Чай с сахаром	200	2,30	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0,000	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857						
	Хлеб пшеничный	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800						
	Хлеб ржанопшеничный	25	2,50	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780						
	Итого за Обед	845	88,98	26,656	22,981	114,704	777,256	0,377	35,618	41,913	5,904	105,576	314,772	88,543	6,750						
День/неделя: Вторник-1																					
Обед																					
102М	Суп картофельный с бобовыми	300	25,65	4,986	3,085	16,047	112,413	0,131	19,648	5,600	1,067	25,082	86,746	28,630	1,198						
291М	Плов из птицы с рисом	150	35,02	29,830	15,090	47,660	487,250	0,141	7,104	16,800	3,208	21,200	133,270	29,020	0,738						
457К	Компот из сухофруктов	200	6,40	0,180	0,036	20,034	78,660	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,288						
	Хлеб пшеничный	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800						

	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,50	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	700	72,07	39,476	18,851	110,989	811,923	0,375	62,752	22,400	5,125	67,762	290,756	85,830	3,804

День/неделя: Среда-1

Обед															
38К	Соленья	30	9,00	0,520	0,040	1,960	10,400	0,032	80,000	0,000	0,000	3,200	0,000	2,800	0,200
101М	Суп картофельный с крупный (пшеничный)	300	26,70	4,894	5,055	13,954	121,506	0,099	13,730	6,000	1,937	23,786	76,991	24,684	1,008
289М	Рагу из птицы	175	48,11	29,830	15,090	47,660	487,250	0,141	7,104	16,800	3,208	21,200	133,270	29,020	0,738
377М/сж	Чай с лимоном	207	3,76	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб пшеничный	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,50	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	732	92,57	39,78	20,83	99,99	790,72	0,37	103,33	22,80	5,88	70,54	284,62	84,22	4,41

День/неделя: Четверг-1

Обед															
82 М	Борщ из свежей капусты	300	33,13	2,229	6,213	10,013	106,145	0,072	32,450	6,5	2,400	51,470	56,230	23,700	0,878
454Л,330М	Котлета по Хмельновски	80	30,48	11,731	8,112	12,358	170,182	0,259	17,570	3979	1,806	23,204	193,497	16,781	3,877
312М/сж	Каша пшеничная	150	9,75	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
376М/сж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,50	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	780	80,66	21,719	18,956	82,783	592,015	0,590	76,058	4011,800	5,115	140,244	420,837	100,591	8,413

День/неделя: Пятница-1

Обед															
52М	Салат из свеклы отварной	60	8,32	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	5,700		1,817	21,090	24,590	12,540	0,798
103М	Суп картофельный с макаронными	300	26,82	6,685	4,922	11,360	117,073	0,139	18,225	7,500	1,915	19,108	96,310	26,832	0,967

229 М	Рыба тушеная в томатном соусе	100	35,98	12,120	12,400	32,987	293,527	0,088	0,213	88,000	0,900	279,096	213,667	19,584	1,043
302М	Рис отварной	150	11,17	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
648Л	Кисель фруктовый	200	7,20	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Хлеб пшеничный	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,50	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	860	94,49	29,654	28,645	142,995	956,226	0,407	60,138	127,500	5,872	354,676	512,002	121,296	7,579

День/неделя: Понедельник-2

Обед

75М	Соления	30	9,00	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	7,500		0,210	4,200	7,800	6,000	0,270
102М	Суп картофельный с бобовыми	300	25,64	6,574	6055,000	13,716	137,298	0,105	11,336	12,580	2,051	50,067	109,554	31,525	1,609
288М	Куры отварные	80	45,16	14,493	13,547	4,151	196,610	0,087	0,798	12,000	0,436	25,120	155,960	22,460	2,165
312М	Каша пшеничная	155	9,75	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
376М/с/ж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,50	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	785	96,85	29,17	6074,69	79,45	670,01	0,47	45,67	50,88	3,61	144,96	444,42	120,10	7,70

День/неделя: Вторник-2

Обед

103М	Суп картофельный с макаронными	300	26,82	1,508	4,256	8,256	77,844	0,057	16,000		1,864	22,920	38,230	16,140	0,581
291М/с/ж	Плов из курицы	150	39,71	21,355	14,253	37,607	360,936	0,140	4,600	13,580	2,960	22,360	245,510	50,120	1,498
457К	Компот из сухофруктов	200	6,40	0,180	0,036	20,034	78,660	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,288
	Хлеб пшеничный	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,50	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	700	77,93	27,523	19,185	93,145	651,040	0,300	56,600	13,580	5,674	66,760	354,480	94,440	3,947

День/неделя: Среда-2															
Обед															
75М	Овоши сезонные	30	9,00	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
82 М	Борщ из свежей капусты	300	33,13	4,612	3,877	16,449	119,458	0,128	14,313	24,500	1,220	26,941	110,417	27,154	1,439
279М,330М	Тефтели куриные со сметанным соусом	110	30,01	8,829	8,083	12,253	157,952	0,101	1,672	13,020	3,096	48,672	134,821	32,975	0,872
302М	Капша гречневая	150	17,95	8,690	2,280	39,400	212,500	0,300	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
376М/с/ж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,50	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	810	97,39	27,27	15,00	108,61	681,81	0,66	57,02	63,82	5,65	149,58	431,95	132,24	6,51
День/неделя: Четверг-2															
Обед															
	Икра кабачковая(т/о)	60	9,00	1,000	7,000	4,200	73,500	0,010	3,500	0,000	1,500	20,500	18,500	7,500	0,350
101М	Суп картофельный с крупой (рис)	300	26,70	1,478	4,207	8,844	79,564	0,068	16,960	0,000	1,875	20,384	41,352	17,272	0,638
268М	Шницель мясной	80	32,24	14,782	22,273	20,814	343,633	0,590	27,050		2,742	26,293	215,977	51,671	2,904
309М	Макароны отварные	155	7,99	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
376М/с/ж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,50	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	845	83,23	27,778	38,695	110,584	893,680	0,860	47,610	21,333	7,708	101,056	398,357	112,301	7,226
День/неделя: Пятница-2															
Обед															
96М	Рассольник ленинградский	300	32,90	4,894	5,055	13,954	121,506	0,099	13,730	6,000	1,937	23,786	76,991	24,684	1,008
291М/с/ж	Плов из кур	150	35,03	21,355	14,253	37,607	360,936	0,140	4,600	13,580	2,960	22,360	245,510	50,120	1,498

376M/ссж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,50	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обс	700	75,23	30,729	19,948	89,790	659,944	0,338	18,430	19,580	5,617	66,096	393,541	101,804	4,939
Итого среднее		775,7	85,94	29,98	627,78	103,30	748,46	0,48	56,32	439,56	5,61	126,72	384,77	104,14	6,13