

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 36
ст. Новодмитриевской
МО Северский район им. Кравченко А.И.
Г В Нижник
«01» сентября 2021г.



Перспективное цикличное 10-ти дневное меню горячего питания на осенне-зимний сезон

обучающихся в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
средней общеобразовательной школе № 36 станицы Новодмитриевской
муниципального образования Северский район
имени полного кавалера ордена Славы гвардии старшего сержанта Кравченко Андрея Ивановича

завтрак ОВЗ возрастная категория 1-4 классы

ст. Новодмитриевская

МЕНЮ ОВЗ ЗАВТРАК 1-4 кл СЕЗОН ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ																	
ОВЗ		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
Понедельник 1		Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
133	Кукуруза отварная (консервированная)	60	1,70	2,50	9,30	66,50	0,04	0,02	2,75	0,01	0,04	1,50	38,50	13,00	0,22	0,31	0,00
212	Омлет с колбасой или сосисками	150	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,47	0,21	288,04	0,30	95,44	245,24	20,05	2,78	0,45	0,00
	Чай с сахаром (витаминизированный аскорбиновой кислотой)	200	0,07	0,02	5,00	20,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	30,00	70,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	6,00	19,50	4,20	0,30	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,18	0,13	0,00	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,29	0,00
338	Фрукты по-сезону	120	1,80	0,60	25,20	113,40	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00
	сок т пак	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Фрукты по-сезону	120	1,80	0,60	25,20	113,40	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00
	Итого	905,00	25,82	34,68	128,08	867,98	0,45	0,63	31,17	288,05	1,46	179,18	441,93	164,95	9,05	1,62	0,01
Вторник 1																	
52	Салат из свёклы отварной	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	0,02	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80	0,00	0,00
Л*500	птица запеченная	90	9,04	10,20	10,69	170,72	0,07	0,09	0,04	63,00	1,89	21,60	90,59	30,91	1,62	1,19	0,00
	Каша пшеничная	150	6,84	9,19	39,20	266,87	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	41,25	555,75	180,00	3,71	0,99	0,00
	Чай с сахаром (витаминизированный аскорбиновой кислотой)	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	0,16	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	30,00	70,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	6,00	19,50	4,20	0,30	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,18	0,13	0,00	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,29	0,00
	пирог "школьный"	80	5,20	1,92	54,91	118,00	0,09	0,40	0,00	0,00	1,20	13,50	46,10	19,40	0,88	0,30	0,01
	сок т пак	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Итого	635	27,13	26,83	166,14	815,09	0,58	0,84	5,56	73,00	3,81	262,25	883,91	279,88	8,94	2,98	0,02

Среда 1																	
47	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	0,02	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	0,00	0,00
258	Плов с мясом птицы	200	18,09	20,17	17,02	321,97	0,11	0,15	5,94	0,00	0,00	34,53	236,92	46,72	4,00	0,00	0,00
358	Хлеб пшеничный	200	0,31	0,00	19,40	78,84	0,01	0,02	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,02	0,25	30,00	70,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	6,00	19,50	4,20	0,30	0,21	0,01
	сок т пак	25	1,66	0,30	10,46	51,18	0,13	0,00	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,29	0,00
	Фрукты по-сезону	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Итого	120	1,80	0,60	25,20	113,40	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00
	Итого	835	25,91	24,33	127,38	772,41	0,34	0,27	36,45	0,00	0,88	150,00	397,66	143,73	9,64	0,69	0,01
Четверг 1																	
70	Салат из овощей (по-сезону)	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	0,01	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00
374	(горбуша, треска, минтай)	90	18,45	3,38	0,00	382,50	0,03	0,00	11,25	0,00	0,11	258,75	135,00	33,75	0,67	0,00	30,00
520	Картофельное пюре	150	2,10	1,80	14,70	75,00	0,10		3,70	3,00	0,10	27,00	56,00	20,00	0,70	0,00	0,00
388	Напиток фруктовый (витаминизированный аскорбиновой)	200	0,30	0,00	5,20	22,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	30,00	70,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	6,00	19,50	4,20	0,30	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,18	0,13	0,00	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,29	0,00
	Кондитерское изделие	30	1,68	1,89	18,02	95,75	0,04	0,02	0,00	10,00	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36	0,00	0,00
доп	пирог "школьный	80	5,20	1,92	54,91	118,00	0,09	0,40	0,00	0,00	1,20	13,50	46,10	19,40	0,88	0,30	0,01
пит	сок т пак	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Итого	585	26,77	7,67	80,13	706,72	0,34	0,05	24,38	13,00	1,20	347,63	315,43	97,90	6,46	0,57	30,01

Пятница 1																	
70	Овощи натуральные (по-сезону)	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	0,01	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00
268	Шницель мясной рубленый	90	12,37	18,15	10,74	255,79	0,03	0,05	4,66	58,80	0,21	30,40	73,65	31,81	0,87	0,52	0,02
205	сливочным	150	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00
382	(витаминизированный аскорбиновой кислотой)	200	4,07	3,50	16,40	113,38	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	30,00	70,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	6,00	19,50	4,20	0,30	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,18	0,13	0,00	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,29	0,00
доп пит	сок т пак	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Фрукты по-сезону	120	1,80	0,60	25,20	113,40	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00
	Итого	730	28,31	28,04	141,37	871,34	0,37	0,35	30,19	59,04	1,44	267,26	384,93	156,93	7,75	2,49	0,03
Понедельник 2																	
15	Бутерброд с ветчиной и маслом сливочным	60	6,40	10,90	3,80	128,00	0,09	0,06	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	12,00	1,20	1,05	0,00
181	Каша жидкая молочная с крупой (гречневой, манной, пшеничной, рисовой)	200	5,10	10,72	33,42	250,56	0,06	0,17	1,17	58,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47	0,82	0,00
	Чай с сахаром (витаминизированный аскорбиновой кислотой)	200	0,07	0,02	5,00	20,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	30,00	70,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	6,00	19,50	4,20	0,30	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,18	0,13	0,00	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,29	0,00
	сок т пак	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Фрукты по-сезону	120	1,80	0,60	25,20	113,40	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00
	Итого	620	15,25	22,19	82,68	520,80	0,29	0,23	1,38	58,00	0,44	193,13	215,13	65,22	3,48	2,37	0,01

Вторник 2																	
61	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	1,70	1,30	16,50	84,50	0,01	0,08	1,90	0,00	0,00	41,40	63,40	44,30	0,99	0,28	0,00
294	Котлеты рубленые из птицы, под молочным соусом	90	11,06	10,64	11,40	185,61	0,13	0,11	0,57	34,16	0,00	37,96	50,80	14,10	2,30	0,70	0,00
142	Каша ячневая	150	3,00	3,90	14,60	105,50	0,90	0,11	0,00	8,00	0,00	2,00	72,00	1,60	49,00	0,80	0,00
377	Чай с лимоном (витаминизированный аскорбиновой кислотой)	200	0,13	0,02	5,20	21,50	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	30,00	70,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	6,00	19,50	4,20	0,30	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,18	0,13	0,00	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,29	0,00
	пирог "школьный	80	5,20	1,92	54,91	118,00	0,09	0,40	0,00	0,00	1,20	13,50	46,10	19,40	0,88	0,30	0,01
	сок т пак	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Итого	555	19,57	16,41	88,16	518,89	1,18	0,30	5,48	42,16	0,44	133,50	264,79	84,10	54,18	2,27	0,01
Среда 2																	
70	Салат из овощей (по-сезону)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00
423	соусе	90	14,90	10,60	3,80	170,20	0,10	0,22	7,00	0,00	1,11	38,30	255,85	42,62	4,33	4,88	0,11
142	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,04	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67	0,52	0,01
382	аскорбиновой кислотой)	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48	1,01	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	30,00	70,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	6,00	19,50	4,20	0,30	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,18	0,13	0,00	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,29	0,00
	сок т пак	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Фрукты по-сезону	120	1,80	0,60	25,20	113,40	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00
	Итого	875	34,71	20,49	157,89	895,10	0,44	0,58	26,52	31,10	2,66	273,36	564,50	201,86	14,83	7,09	0,13

Четверг 2																	
133	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,70	2,50	9,30	66,50	0,04	0,02	2,75	0,01	0,04	1,50	38,50	13,00	0,22	0,31	0,00
413	Сосиска отварная	90	5,20	10,50	0,40	116,90	0,02	0,09	0,00	0,00	0,20	12,00	50,00	0,90	8,00	0,29	0,00
125	Рис тушёный с овощами	150	2,87	5,62	19,87	141,55	0,16	0,10	20,48	28,40	0,00	19,40	79,22	28,85	1,16	0,41	0,00
	Фруктовый чай (витаминизированный аскорбиновой кислотой)	200	9,40	0,80	8,80	80,00	0,18	0,40	1,14	20,80	0,40	232,80	29,60	15,10	5,40	0,06	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	30,00	70,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	6,00	19,50	4,20	0,30	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,18	0,13	0,00	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,29	0,00
*414	Пирог с фруктой	60	4,70	5,60	33,30	202,40	0,06	0,04	0,00	11,40	2,40	18,60	53,40	7,80	0,78	0,00	0,00
	сок т пак	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Фрукты по-сезону	120	1,80	0,60	25,20	113,40	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00
	Итого	615	27,55	25,57	112,13	729,13	0,60	0,65	24,55	60,61	3,48	322,24	324,91	87,35	17,09	1,56	0,02
Пятница 2																	
15	Бутерброд с ветчиной и маслом сливочным	60	6,40	10,90	3,80	128,00	0,09	0,06	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	12,00	1,20	1,05	0,00
222	Пудинг из творога (запечённый)	160	18,20	16,92	29,20	341,88	0,10	0,26	0,42	83,80	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,96	0,00
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,07	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08	0,01	0,00
382	Конфеты на молоке (витаминизированный аскорбиновой кислотой)	200	4,07	3,50	16,40	113,38	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	30,00	70,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	6,00	19,50	4,20	0,30	0,21	0,01
	пирог "школьный"	80	5,20	1,92	54,91	118,00	0,09	0,40	0,00	0,00	1,20	13,50	46,10	19,40	0,88	0,30	0,01
	сок т пак	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00

Мед.работник

С.Н.Мартыненко