



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Мальшевская средняя общеобразовательная школа №1" **МБОУ "Мальшевская СОШ"**
 Примерное 10-ти дневное меню питания обучающихся от 12 и старше категория ОВЗ на сумму 75 рублей 00 копеек

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			В	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
День 1															
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,79	10,16	30,67	237,79	181	0	1,11	0	0	126,73	19,23	0,44	0
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0
	Бутерброд с повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91	2	0	0,01	0	0	6,96	4,92	0,41	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		439	8,18	10,42	65,93	388,79		0	1,15	0	0	144,79	25,55	1,13	0
обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59	0	4,38	0	0	23,99	30,39	1,07	0
	Борщ с фасолью и картофелем	250	8,16	10,23	14,79	195,04	84	0	12,08	0	0	65,92	35,35	2,18	0
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	10,5	11,78	47,84	345,34	204	0,26	0,1	0	0	170,9	0	1,28	0
	Кисель из сока натурального	200	0,3	0,1	35,8	144,2	358	0	0,4	0	0	13,4	3,3	0,6	10,1
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,3	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль иодированная	1													
итого за обед		811	24,07	23,48	133,05	856,48	0	0,26	16,96	0	0	274,21	69,04	5,13	10,1
итого за день		1250	32,25	33,9	198,98	1245,27	0	0,26	18,11	0	0	419	94,59	6,26	10,1
День 2															
завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	210	0	0	0	0	22	4,8	1	0
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377	0	2,13	0	0	15,33	12,27	2,13	0
	Бутерброд с п/к колбасой	50	17,64	17,05	41,17	378,52	6	0,2	0	0	0	151,17	39,7	2,2	229,41
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	338	0	5	0	0	19	12	2,3	0
	Соль иодированная	1													
итого за завтрак		391	23,65	21,95	61,62	530,12	0	0,2	7,13	0	0	207,5	68,77	7,63	229,41
обед	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,1	0,2	3,8	22	71	0	17,5	0	0	14	20	0,9	0
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,9	124,75	88	0	15,78	0	0	51,25	22,13	0,83	0
	Котлеты рубленые из птицы	110	15,3	22,6	14,8	324	295	0	1,04	0	0	55,54	20,8	1,42	0
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,91	8,67	53,12	309,15	302	0	0	0	0	21,9	210	7,52	0
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,3	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль иодированная	1													
итого за обед		921	35	37,84	120,72	971,9	0	0	34,35	0	0	153,79	274,33	10,95	0
итого за день		1312	58,65	59,79	182,34	1502,02	0	0,2	41,48	0	0	361,29	343,1	18,58	229,41
День 3															

завтрак	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев " геркулес"с маслом	200	8,57	12,8	38,05	301,27	173	0	150,31	0	0	150,31	68,27	1,97	0
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0
	Бутерброд с сыром российским	50	5,8	8,3	14,83	157	3	0	0,11	0	0	139,2	9,45	0,49	0
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	338	0	10	0	0	16	9	2,2	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		551	14,84	21,52	77,68	565,27	0	0	160,45	0	0	316,61	88,12	4,94	0
обед	Огурец свежий	100	1,1	0,2	3,8	22	71	0	17,5	0	0	14	20	0,9	0
	Суп крестьянский с крупой пшенной	250	2,28	5,12	6,09	111,25	98	0	9,88	0	0	37,88	14,18	0,58	0
	Плов из кур	200	13,385	19,109	36,1	360,897	109	0,109	3,852	0	0	27,15	0	0,926	0
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	0	0,9	0	0	14,18	5,14	0,95	0
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,3	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль иодированная	1													
итого за обед		811	20,975	25,789	99,97	740,747	0	0,109	32,132	0	0	93,21	39,32	3,356	0
итого за день		1362	35,815	47,309	177,65	1306,017	0	0,109	192,582	0	0	409,82	127,44	8,296	0

День 4

завтрак	Запеканка манная с изюмом и сметаной	120	5,93	5,46	37,9	225	186	0	0,21	0	0	139,67	21,8	0,65	0	
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383	0	0,38	0	0	128	18	0,64	0	
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	338	0	10	0	0	8	42	0,6	0	
	Соль йодированная	1														0
	итого за завтрак		421	11,1	8,56	83,99	459,4	0	0	10,59	0	0	275,67	81,8	1,89	0
обед	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,1	0,2	3,8	22	71	0	17,5	0	0	14	20	0,9	0	
	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	102	0	11,17	0	0	45,82	35,48	4,55	0	
	Колбаса вареная	100	11	23,9	4,6	266	243	0	0	0	0	35	20	1,8	0	
	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	202	0	0	0	0	16,19	10,86	1,09	0	
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	389	0	6	0	0	14	8	2,8	0	
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,3	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Соль иодированная	1														0
итого за обед		911	34,26	41,89	112,11	935,09	0	0	34,67	0	0	125,01	94,34	11,14	0	
итого за день		1332	45,36	50,45	196,1	1394,49	0	0	45,26	0	0	400,68	176,14	13,03	0	

День 5

завтрак	Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,11	11,11	35,11	270	182	0	1,11	0	0	130,83	45,09	1,17	0
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377	0	2,13	0	0	15,33	12,27	2,13	0
	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	2	0	0	0	0	8,4	4,2	0,35	0
	Апельсины с сахаром	115	0,9	0,2	23,1	103	341	0	60	0	0	35	13	0,3	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		576	12,24	19,81	94,33	569,6	0	0	63,24	0	0	189,56	74,56	3,95	0
обед	Огурец соленый	100	1,1	0,2	3,8	22	70	0	17,5	0	0	14	20	0,9	0
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,9	124,75	88	0	15,78	0	0	51,25	22,13	0,83	0
	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,85	23,68	421,41	259	0	9,65	0	0	43,59	60,68	5,51	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	0	0,73	0	0	32,48	17,46	0,7	0
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,3	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль иодированная	1													
итого за обед		861	31,52	32,49	93,49	832,96	0	0	43,66	0	0	141,32	120,27	7,94	0

итого за обед		911	33,95	42,52	108,97	916,49	0	0	27,45	0	0	120,72	205,50	11,21	0
итого за день		1362	47,13	58,29	154	1289,76	0	0	30,9	0	0	502,78	315,99	14,19	0
День 9															
		200	0,37	8,81	29,47	173,75	175	0	1,72	0	0	83,28	24,09	1,17	0
завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	0,53	0	9,87	41,6	377	0	2,13	0	0	15,33	12,27	2,13	0
	Чай с лимоном	60	3,7	8,5	26,25	155	2	0	0	0	0	8,4	4,2	0,35	0
	Хлеб пшеничный с маслом	1													
	Соль иодированная														
итого за завтрак		461	4,6	17,31	65,59	370,35	0	0	3,85	0	0	107,01	40,56	3,65	0
		100	1,1	0,2	3,8	22	71	0	17,5	0	0	14	20	0,9	0
обед	Огурец свежий	250	2,82	5,29	11,98	142,25	96	0	8,38	0	0	31,15	24,18	0,93	0
	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной на мясокостном бульоне	110	30,6	58,8	31	388	295	0	1,04	0	0	55,54	20,8	1,42	0
	Котлеты рубленные из птицы	200	4,09	0,026	27,25	183	312	0	24,21	0	0	49,31	37	1,35	0
	Пюре картофельное	200	1	0	20,2	84,8	389	0	6	0	0	14	8	2,8	0
	Сок абрикосовый	30	2,25	0,9	15,3	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Батон нарезной	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	1													
	Соль иодированная														
итого за обед		921	43,66	65,516	120,33	952,05	0	0	57,13	0	0	164	109,98	7,4	0
итого за день		1382	48,26	82,826	185,92	1322,4	0	0	60,98	0	0	271,01	150,54	11,05	0
День 10															
		170	15,46	13,97	64,55	448	404	0	0,73	0	0	209,72	54,39	1,93	0
завтрак	Оладьи с творогом	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383	0	0,38	0	0	128	18	0,64	0
	Какао с молоком сгущенным	1													
	Соль йодированная														
итого за завтрак		371	19,13	16,57	89,64	586,4	0	0	1,11	0	0	337,72	72,39	2,57	0
		100	1,1	0,2	3,8	22	71	0	17,5	0	0	14	20	0,9	0
обед	Овощи в нарезке (помидор свежий)	250	3,37	2,98	15,69	144	112	0	6,08	0	0	31,5	23,8	1	0
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	100	14,55	16,79	2,89	221	260	0	0,92	0	0	21,81	22,03	3,06	0
	Гуляш	200	4,87	7,16	48,91	279,6	304	0	0	0	0	1,83	21,79	0,71	0
	Рис отварной	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	0	0,9	0	0	14,18	5,14	0,95	0
	Компот из свежих яблок	30	2,25	0,9	15,3	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Батон нарезной	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	1													
	Соль иодированная														
итого за обед		911	28,1	28,49	125,27	913,2	0	0	25,4	0	0	83,32	92,76	6,62	0
итого за день		1282	47,23	45,06	214,91	1499,6	0	0	26,51	0	0	421,04	165,15	9,19	0
среднее значение за период		1329,1	43,8165	50,1965	182,531	1325,4777	0	0,0569	58,7862	0	0	341,063	187,84	10,9126	23,951