

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника ТО Управления
Роспотребнадзора по СК

в Шаковском районе



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ СОШ 7 с. Старомарьевка
с. В. Краснянская

2022г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА

для организации горячего питания

детей с ограниченными возможностями здоровья

Грачевского муниципального округа

«2022/2023 учебный год»

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
Первая неделя																
1 ДЕНЬ (понедельник)																
ЗАВТРАК																
183/2005	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	250	10.25	14.8	54.0	387.8	311.5	225.6	67.3	281.0	33.6	0.0	0.0	0.0	1.5	1.7
376/2005	Чай с сахаром	200	0.1	0	14.97	57.65	12.85	2.8	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
3 /2005	Бутерброд с маслом	50	5.8	8.875	15.005	165.65	58.75	164.9	11.1	28.7	0.52	0.1	0.048	0.0255	0.477	0
	Итого	500	10.35	14.75	68.97	445.40	324.35	228.43	69.45	285.12	34.00	0.00	0.00	0.00	1.50	1.70
ОБЕД																
82/2005	Борщ с капустой и картофелем	250	1.81	5.17	11.47	103.76	357.63	33.53	24.25	49.72	1.10	0.00	0.02	0.03	0.68	19.98
258/2014	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	50/5	8.06	7.47	5.67	120.39	212.04	29.24	26.44	116.56	0.50	0.04	0.05	0.06	0.59	2.66
125/2014	Картофель отварной	175	3.54	6.12	28.91	186.89	1036.03	17.73	40.79	102.85	1.60	0.00	0.00	0.00	1.98	35.47
376/2005	Чай с сахаром	200	0.1	0	14.97	57.65	12.85	2.8	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	5.4	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0	0	0.308	0
	Итого	700	15.05	24.16	70.98	521.09	1643.95	88.50	100.68	289.85	3.92	0.04	0.07	0.09	3.56	58.11
Всего за 1 день			22.87	35.25	124.99	862.26	1733.28	269.28	150.81	503.99	7.01	0.08	0.07	0.09	5.08	54.69
2 ДЕНЬ (вторник)																
ЗАВТРАК																
173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	7.02	11.92	38.91	289.23	135.37	132.27	69.81	228.81	3.23	0.06	0.22	0.18	0.49	1.18
376/2005	Чай с сахаром	200	0.1	0	14.97	57.65	12.85	2.8	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
3 /2005	Бутерброд с сыром	50	5.8	8.875	15.005	165.65	58.75	164.9	11.1	28.7	0.52	0.1	0.048	0.0255	0.477	0
	Итого	500	7.12	11.92	53.88	346.88	148.22	135.07	72.01	232.93	3.63	0.06	0.22	0.18	0.49	1.18
ОБЕД																
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.81	2.91	20.71	121.53	475.90	15.10	24.05	63.50	0.80	0.00	0.00	0.00	1.08	16.50
300/2014	Птица отварная	60	14.50	1.17	0.36	69.91	181.64	5.35	52.96	105.74	0.87	42.95	0.04	0.04	6.57	1.25
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	170	9.84	6.55	43.93	269.23	133.96	19.15	66.75	155.27	4.07	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00
376/2005	Чай с сахаром	200	0.1	0	14.97	57.65	12.85	2.8	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	5.4	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0	0	0.308	0
	Итого	700	28.79	16.03	89.93	570.72	829.75	47.60	152.96	345.23	6.46	42.95	0.04	0.04	8.86	17.75
Всего за 2 день			35.91	27.95	143.81	917.60	977.97	182.67	224.97	578.16	10.09	43.01	0.26	0.22	9.35	18.93
3 ДЕНЬ (среда)																
ЗАВТРАК																
181/2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	250	6.4	4	37.8	210.9	188.7	135.2	42.2	173.6	2.4	0	0	0	1.2	1.2
3 /2005	Бутерброд с маслом	50	5.8	8.875	15.005	165.65	58.75	164.9	11.1	28.7	0.52	0.1	0.048	0.0255	0.477	0
376/2005	Чай с сахаром	200	0.1	0	14.97	57.65	12.85	2.8	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
	Итого	500	12.3	12.875	67.775	434.2	260.3	302.9	55.5	206.42	3.32	0.1	0.048	0.0255	1.677	1.2
ОБЕД																
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5.97	5.52	20.14	155.67	474.89	29.54	35.51	87.55	1.87	0.01	0.18	0.04	1.26	11.63
619/2009	Тефтели с соусом красным основным	60/50	8.51	15.23	11.03	216.59	196.51	13.57	17.46	98.42	1.30	0.00	0.02	0.08	1.99	3.00
309/2005	Макаронные изделия отварные	150	5.3464	4.4035	35.616	206.903	64.459	10.346	8.319	45.377	0.623	0.0265	0	0	0	0
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	5.4	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0	0	0.308	0

173/2005	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	8.78	14.90	48.63	361.53	169.21	165.34	87.26	282.26	4.04	0.06	0.22	0.18	0.49	1.18
376/2005	Чай с сахаром	200	0.1	0	14.97	57.65	12.85	2.8	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
3 /2005	Бутерброд с сыром	50	5.8	8.875	15.005	165.65	58.75	164.9	11.1	28.7	0.52	0.1	0.048	0.0255	0.477	0
	Итого	500	8.88	14.90	63.60	419.18	182.06	168.14	89.46	286.38	4.96	0.06	0.22	0.18	0.49	1.18
	ОБЕД															
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5.97	5.52	20.14	155.67	474.89	29.54	35.51	87.55	1.87	0.01	0.18	0.04	1.26	11.63
229/2005	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	13.87	8.76	2.97	74.69	188.52	17.49	20.62	106.79	0.46	0.00	0.05	0.05	0.70	2.46
312/2005	Пюре картофельное	170	3.70	5.79	25.05	147.57	764.57	42.44	32.99	96.75	1.19	0.03	0.01	0.04	1.69	25.97
376/2005	Чай с сахаром	200	0.1	0	14.97	57.65	12.85	2.8	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	5.4	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0	0	0.308	0
	Итого	700	25.18	25.47	73.09	487.98	1466.23	97.47	98.32	311.81	4.24	0.04	0.24	0.13	3.96	40.06
	Всего за 7 день		34.06	40.37	136.69	907.16	1648.29	265.61	187.78	598.19	9.20	0.10	0.46	0.31	4.45	41.24
	8 ДЕНЬ (среда)															
	ЗАВТРАК															
182/2005	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	250	7.7	3.4	48.4	243.7	140.6	115.5	13.4	196.8	2.7	0.0	0.1	0.0	0.6	1.2
376/2005	Чай с сахаром	200	0.1	0	14.97	57.65	12.85	2.8	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
3 /2005	Бутерброд с маслом	50	5.8	8.875	15.005	165.65	58.75	164.9	11.1	28.7	0.52	0.1	0.048	0.0255	0.477	0
	Итого	500	7.80	3.40	63.37	301.35	153.45	118.30	15.60	200.92	3.10	0.00	0.10	0.00	0.60	1.20
	ОБЕД															
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.91	5.15	10.22	96.41	400.92	30.81	22.53	49.07	0.38	0.00	0.00	0.00	0.66	28.95
268/2005	Биточек из говядины с маслом сливочным	50/5	8.33	12.90	8.93	183.98	142.88	9.22	12.29	81.38	1.20	0.03	0.02	0.08	1.89	0.55
309/2005	Макаронные изделия отварные	170	5.35	4.40	35.62	206.90	64.46	10.35	8.32	45.38	0.62	0.03	0.00	0.00	0	0
376/2005	Чай с сахаром	200	0.1	0	14.97	57.65	12.85	2.8	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
г/п	Хлеб пшеничный	25	1.54	5.4	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0	0	0.308	0
	Итого	700	17.23	27.85	79.70	597.34	646.51	58.38	52.34	196.55	2.92	0.06	0.02	0.08	2.86	29.50
	Всего за 8 день		25.03	31.25	143.07	898.69	799.96	176.68	67.94	397.47	6.02	0.06	0.12	0.08	3.46	30.70
	9 ДЕНЬ (четверг)															
	ЗАВТРАК															
181/2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	250	6.4	4	37.8	210.9	188.7	135.2	42.2	173.6	2.4	0	0	0	1.2	1.2
3 /2005	Бутерброд с сыром	50	5.8	8.875	15.005	165.65	58.75	164.9	11.1	28.7	0.52	0.1	0.048	0.0255	0.477	0
376/2005	Чай с сахаром	200	0.1	0	14.97	57.65	12.85	2.8	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
	Итого	500	12.30	12.88	67.78	434.20	260.30	302.90	55.50	206.42	3.32	0.10	0.05	0.03	1.68	1.20
	ОБЕД															
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.81	2.91	20.71	121.53	475.90	15.10	24.05	63.50	0.80	0.00	0.00	0.00	1.08	16.50
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	50/5	10.0459	6.702	8.3642	134.752	130.489	8.87	37.753	78.243	0.794	25.938	0.0259	0.0259	4.21	0.666
302/2005	Каша рассыпчатая гречневая	170	8.74	6.12	42.92	266.18	116.45	49.47	67.78	206.63	5.53	0.03	0.37	0.14	2.89	0.00
376/2005	Чай с сахаром	200	0.1	0	14.97	57.65	12.85	2.8	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
г/п	Хлеб пшеничный	25	1.54	5.4	9.96	52.4	25.4	5.2	7.00	16.6	0.32	0	0	0	0.308	0
	Итого	700	23.24	21.13	96.92	632.51	761.09	81.44	138.78	369.09	7.84	25.97	0.40	0.17	8.49	17.17
	Всего за 9 день		35.54	34.01	164.70	1066.71	1021.39	384.34	194.28	575.51	11.16	26.07	0.44	0.19	10.17	18.37
	10 ДЕНЬ (пятница)															
	ЗАВТРАК															
417/2009	Макаронные изделия отварные с овощами	250	5.68	6.89	38.06	240.64	67.70	9.83	8.74	47.50	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
376/2005	Чай с сахаром	200	0.1	0	14.97	57.65	12.85	2.8	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0

3/2005	Бутерброд с маслом	50	5.8	8.875	15.005	165.65	58.75	164.9	11.1	28.7	0.52	0.1	0.048	0.0255	0.477	0
	Итого	500	5.8	6.9	53.0	298.3	80.6	12.6	10.9	51.6	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	ОБЕД															
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2.41	6.10	17.44	136.70	489.95	21.40	28.95	74.65	0.94	0.01	0.01	0.01	1.18	16.77
300/2014	Птица отварная	60	14.50	1.17	0.36	69.91	181.64	5.35	52.96	105.74	0.87	42.95	0.04	0.04	6.57	1.25
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	170	8.69	5.78	38.77	237.56	118.20	16.90	58.90	137.00	4.07	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00
376/2005	Чай с сахаром	200	0.1	0	14.97	57.65	12.85	2.8	2.2	4.12	0.4	0	0	0	0	0
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.54	5.4	9.96	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0	0	0.308	0
	Итого	705	27.24	18.45	81.50	554.22	828.04	51.65	150.01	338.11	6.60	42.96	0.05	0.05	8.96	18.02
	Всего за 10 день		33.02	25.34	134.53	852.51	908.59	64.28	160.95	389.73	7.66	42.96	0.05	0.05	8.96	18.02
	Всего за 10 дней		339	345	1449.63	9738.64	10915.91	2194.48	1460.52	4946.86	82.36	362.95	3.51	1.95	76.28	271.07
	Среднее значение за 1 день		33.9	34.5	144.96	973.86	1091.59	219.45	146.05	494.69	8.24	36.29	0.35	0.19	7.63	27.11