

Утверждаю:

Директор МОУ

«Горбаевская СОШ»

Карпова Т.В.



Примерное меню

на 10 дней

(осенне-зимний период)

МОУ «Горбаевская СОШ»

(ОВЗ)

2022 -2023уч/год

1-ый день
завтрак

Минеральные вещества,мг				Витамины,мг			№ рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
Завтрак							
21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68	10
25,85	31,13	76,80	1,18	0,14	12,00	0,00	200
5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20	688
24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00	536
6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего :104,54	123,37	345,63	115,67	0,60	24,08	25,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	304
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за обед			35,68	28,14	93,98	825,64	
Итого за день			60,95	43,68	182,66	1506,64	

2-ой ден
завтрак

Минеральные вещества,мг				Витамины,мг			№ рецептуры
Завтрак							
21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	33
31,90	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95	209
45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00	304
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего :125,10	126,15	355,52	115,5	0,45	19,05	52,95	

3-ий ден
завтрак

Минеральные вещества,мг				Витамины,мг			№ рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
Обед							
20,5	17,5	33,50	4,50	0,01	3,50	0,46	41,01
43,33	22,25	047,63	0,80	0,06	18,46	0,00	187
15,57	81,00	250,20	4,73	0,22	0,00	0,02	679
47,38	24,75	226,63	4,09	0,18	9,21	3990,00	284
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего :153,79	171,60	559,64	125,02	0,7	31,17	3990,48	

4-ый день
завтрак

Минеральные вещества,мг				Витамины,мг			№ рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
Завтрак							
11,5	7,00	12,00	0,03	0,01	2,50	0,01	22222,01
30,46	28,2	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	206
49,30	37,00	115,460	1,34	0,18	24,22	34,00	694
35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	608
6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего:153,67	124,00	335,58	114,87	0,69	32,57	57,01	

5-ый день
завтрак

Минеральные вещества,мг				Витамины,мг			№ рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
Завтрак							
88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00	43
40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28	201
5,83	25,34	44,60	1,330	0,07	0,00	25,20	688
67,74	77,70	310,00	1,25	0,13	4,36	0,01	486
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего :228,67	139,42	450,01	113,96	0,51	4,47	52,49	

6-ой день
завтрак

Минеральные вещества,мг				Витамины,мг			№ рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
Завтрак							
20,50	17,50	33,50	3,50	0,01	3,50	0,46	41,01
24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00	208
15,57	81,00	250,20	4,73	0,22	0,00	0,02	679
20,40	16,25	241,17	5,10	6,36	25,61	5,84	690
6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего :108,48	167,85	596,80	125,10	6,94	38,44	6,32	

7-ой день
завтрак

Минеральные вещества,мг				Витамины,мг			N рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
Завтрак							
21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68	10
45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00	87
49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00	694
56,00	15,40	105,90	1,01	0,04	0,26	64,00	307
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего :199,06	146,65	459,52	115,19	0,66	44,59	113,68	

8-ой день
завтрак

Минеральные вещества,мг				Витамины,мг			№ рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
Завтрак							
44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00	170
5,83	25,34	44,60	1,330	0,07	0,00	25,20	688
35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	608
6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего:112,62	103,39	236,21	114,4	0,44	11,49	48,2	

9-ый день
завтрак

Минеральные вещества,мг				Витамины,мг			№ рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
Завтрак							
24,95	26,40	63,30	0,94	0,10	7,54	0,00	197
29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,00	42,00	336
39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00	637
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего:120,24	131,15	367,43	115,95	0,68	49,54	62	

