

Утверждаю:

Директор МОАУ СОШ №1

О.Г. Отраднова



Примерное (циклическое) меню

для обучающихся в МОАУ СОШ №1 г. Райчихинска

на осенне-зимний и весенний период

возрастная категория от 7-11 лет (ОВЗ)

Первая неделя

1 день понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
			б	ж	у		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E		
769	Булочка	100	2,5	13,2	60,9	394,0	19,8	89,0	13,0	1,3	0,12	0,0	2,02	4,0		
685	Чай	200	8,9	3,06	26,0	58,0	11,6	4,12	6,5	0,34	0,0	6,0	0,0	0,0		
			11,4	16,26	86,9	452,0	31,4	93,12	19,5	1,64	0,12	6,0	2,02	4,0		

2 день вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
			б	ж	у		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E		
769	Булочка	100	2,5	13,2	60,9	394,0	19,8	89,0	13,0	1,3	0,12	0,0	2,02	4,0		
685	Чай	200	8,9	3,06	26,0	58,0	11,6	4,12	6,5	0,34	0,0	6,0	0,0	0,0		
			11,4	16,26	86,9	452,0	31,4	93,12	19,5	1,64	0,12	6,0	2,02	4,0		

3 день среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
			б	ж	у		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E		
142	Суп рыбный	250	8,6	11,36	19,6	223,8	51,3	195,0	26,8	1,34	0,1	9,1	0,09	2,4		
685	Чай сладкий	200	8,9	3,06	26,0	58,0	11,6	4,12	6,5	0,34	0,0	6,0	0,0	0,0		
	хлеб	20/30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	35,01	14,1	1,05	0,13	0,00	0,00	0,34		
			20,57	15,49	66,5	389,0	62,91	234,13	47,4	2,73	0,23	15,1	0,09	2,74		

4 день четверг

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины				
			б	ж	у		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E			
124	Щи со свежей капустой на курином бульоне	250	2,0	4,3	10,0	88,0	28,4	13,69	5,88	0,9	0,06	20,3	0,39	0,04			
685	Чай сладкий	200	8,9	3,06	26,0	58,0	11,6	4,12	6,5	0,34	0,0	6,0	0,0	0,0			
	хлеб	20/30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	35,01	14,1	1,05	0,13	0,00	0,00	0,34			
			13,97	8,43	56,9	253,2	40,01	52,82	26,48	2,29	0,19	26,3	0,39	0,38			

5 день пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины				
			б	ж	у		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E			
769	Булочка	100	2,5	13,2	60,9	394,0	19,8	89,0	13,0	1,3	0,12	0,0	2,02	4,0			
685	Чай	200	8,9	3,06	26,0	58,0	11,6	4,12	6,5	0,34	0,0	6,0	0,0	0,0			
			11,4	16,26	86,9	452,0	31,4	93,12	19,5	1,64	0,12	6,0	2,02	4,0			

6 день суббота

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины				
			б	ж	у		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E			
769	Булочка	100	2,5	13,2	60,9	394,0	19,8	89,0	13,0	1,3	0,12	0,0	2,02	4,0			
685	Чай	200	8,9	3,06	26,0	58,0	11,6	4,12	6,5	0,34	0,0	6,0	0,0	0,0			
			11,4	16,26	86,9	452,0	31,4	93,12	19,5	1,64	0,12	6,0	2,02	4,0			

Вторая неделя

1 день понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
			б	ж	у		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E		
769	Булочка	100	2,5	13,2	60,9	394,0	19,8	89,0	13,0	1,3	0,12	0,0	2,02	4,0		
685	Чай	200	8,9	3,06	26,0	58,0	11,6	4,12	6,5	0,34	0,0	6,0	0,0	0,0		
			11,4	16,26	86,9	452,0	31,4	93,12	19,5	1,64	0,12	6,0	2,02	4,0		

2 день вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
			б	ж	у		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E		
168	Свекольник на курином бульоне	250	2,0	5,3	13,1	106,0	34,36	41,0	14,0	1,0	0,03	4,8	0,4	0,04		
685	Чай	200	8,9	3,06	26,0	58,0	11,6	4,12	6,5	0,34	0,0	6,0	0,0	0,0		
	хлеб	20/30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	35,01	14,1	1,05	0,13	0,00	0,00	0,34		
			13,97	9,43	60,0	271,2	45,97	80,13	34,6	2,39	0,16	10,8	0,4	0,38		

3 день среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
			б	ж	у		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E		
110	Борщ на курином бульоне	250	2,0	4,3	10,0	88,0	28,4	13,69	5,88	0,9	0,06	20,3	0,39	0,04		
685	Чай	200	8,9	3,06	26,0	58,0	11,6	4,12	6,5	0,34	0,0	6,0	0,0	0,0		
	хлеб	20/30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	35,01	14,1	1,05	0,13	0,00	0,00	0,34		
			13,97	8,43	56,9	253,2	40,01	52,82	26,48	2,29	0,19	26,3	0,39	0,38		

4 день четверг

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
			б	ж	у		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E		
769	Булочка	100	2,5	13,2	60,9	394,0	19,8	89,0	13,0	1,3	0,12	0,0	2,02	4,0		
685	Чай	200	8,9	3,06	26,0	58,0	11,6	4,12	6,5	0,34	0,0	6,0	0,0	0,0		
			11,4	16,26	86,9	452,0	31,4	93,12	19,5	1,64	0,12	6,0	2,02	4,0		

5 день пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
			б	ж	у		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E		
769	Булочка	100	2,5	13,2	60,9	394,0	19,8	89,0	13,0	1,3	0,12	0,0	2,02	4,0		
685	Чай	200	8,9	3,06	26,0	58,0	11,6	4,12	6,5	0,34	0,0	6,0	0,0	0,0		
			11,4	16,26	86,9	452,0	31,4	93,12	19,5	1,64	0,12	6,0	2,02	4,0		

6 день суббота

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
			б	ж	у		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E		
769	Булочка	100	2,5	13,2	60,9	394,0	19,8	89,0	13,0	1,3	0,12	0,0	2,02	4,0		
685	Чай	200	8,9	3,06	26,0	58,0	11,6	4,12	6,5	0,34	0,0	6,0	0,0	0,0		
			11,4	16,26	86,9	452,0	31,4	93,12	19,5	1,64	0,12	6,0	2,02	4,0		