

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ

Муратова Г.Т.

8 день 03.05.2023



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			
	1-4 кл.	ОВЗ 5-11 кл.	ММО 5-11 кл.	РП 5-11 кл.
Завтрак				
Плов из мяса птицы	170	200	200	200
Компот из свежих плодов	200	200	200	200
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	40	40
Апельсин	40	40	40	40
Обед				
Щи из свежей капусты со сметаной		250/10		
Салат «Здоровье»		80		
Картофельное пюре		180/50		
Биточки мясные с томатным соусом		60/40		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания		30		
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания		20		
Сочни с творогом		100		

Старший повар

Шакирова Г.Х



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №1



8 день ОВЗ (5-11кл)

Сборник рецептов	№ тех. оло-пиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК 1																
		плов из мяса птицы (филе)	200	6.03	4.10	7.40	39.90	242.80	0.00	1.20	0.20	3.30	16.40	30.70	85.50	0.80
		компот из свежих плодов	200	5.20	0.20	0.20	18.90	78.80	0.00	1.80	0.00	0.30	13.50	4.70	4.50	0.90
	420, 06	Хлеб пшеничный обогащенный	40	0.00	3.20	0.40	22.00	104.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		АПЕЛЬСИН	200	29.00	1.70	0.40	15.70	83.40	0.10	48.00	0.00	0.40	61.20	23.40	41.40	0.50
Итого за прием пищи:				40.23	9.20	8.40	96.50	509.00	0.10	51.00	0.20	4.00	91.10	58.80	131.40	2.20
ОБЕД																
	53,4 2	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	6.87	2.10	6.10	9.20	100.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Картофельное пюре	180	13.33	3.80	6.50	25.70	177.10	0.20	12.50	0.00	0.30	55.20	35.80	104.20	1.50
		биточки мясные с томатным соусом	60/40	1.56	0.40	3.50	2.40	42.30	0.00	0.70	0.10	1.50	2.40	3.00	5.60	0.10
	283	Чай с сахаром шк	200	0.88	0.00	0.00	9.10	39.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	420, 06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	30	0.00	2.40	0.30	16.50	78.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Салат "Здоровье"	80		1.20	4.10	5.80	64.00	0.04	5.39	0.00	0.00	19.95	18.95	0.00	0.66
		Сочни с творогом	100		9.20	10.00	21.50	202.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	420, 06	Хлеб ржано - пшеничный для детского питания	20	1.08	1.60	0.20	9.20	44.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:				23.72	10.30	16.60	72.10	482.20	0.20	13.20	0.10	1.80	57.60	38.80	109.80	1.60
Всего за день:				63.95	19.50	25.00	168.60	991.20	0.30	64.20	0.30	5.80	148.70	97.60	241.20	3.80
Сбалансированность:					1	1,3	8,6									

1-4 кл.(льготное питание)

Сборник	№ тех	Прием пищи.	Масса	Цена.	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины	Минеральные вещества
---------	-------	-------------	-------	-------	------------------	----------------	----------	----------------------

рецепт	нол	наименование блюда	порции	руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК																
гор.бю до	131	плов из мяса птицы (филе)	170	25.41	3.30	6.20	34.00	206.20	0.00	1.00	0.20	2.80	14.10	26.20	72.50	0.70
напиток	294	компот из свежих плодов	200	5.20	0.20	0.20	18.90	78.80	0.00	1.80	0.00	0.30	13.50	4.70	4.50	0.90
хлеб	420, 06	Хлеб пшеничный или ржаной обогащенный витаминами для	40	2.72	3.20	0.40	22.00	104.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20
фрукты		АПЕЛЬСИН	200	31.20	1.70	0.40	15.70	83.40	0.10	48.00	0.00	0.40	61.20	23.40	41.40	0.50
		Стоимость завтрака	610	64.53	8.40	7.20	90.60	472.40	0.26	50.80	0.20	3.50	88.80	54.30	118.40	3.30

Родительский взнос																
Сборник рецептов	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК 1																
		плов из мяса птицы (филе) (Б)	200		4.10	7.40	39.90	242.80	0.00	1.20	0.20	3.30	16.40	30.70	85.50	0.80
		компот из свежих плодов	200		0.20	0.20	18.90	78.80	0.00	1.80	0.00	0.30	13.50	4.70	4.50	0.90
	420, 06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	40		3.20	0.40	22.00	104.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		АПЕЛЬСИН	200		1.70	0.40	15.70	83.40	0.10	48.00	0.00	0.40	61.20	23.40	41.40	0.50
Итого за прием пищи:				50.00	9.20	8.40	96.50	509.00	0.10	51.00	0.20	4.00	91.10	58.80	131.40	2.20
Всего за день:					9.20	8.40	96.50	509.00	0.10	51.00	0.20	4.00	91.10	58.80	131.40	2.20
Сбалансированность:					1	1	10,5									

5-11 кл. ММО																
Сборник рецептов	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК																
гор.бю до	131	плов из мяса птицы (филе)	170	25.41	3.30	6.20	34.00	206.20	0.00	1.00	0.20	2.80	14.10	26.20	72.50	0.70
напиток	294	компот из свежих плодов	200	5.20	0.20	0.20	18.90	78.80	0.00	1.80	0.00	0.30	13.50	4.70	4.50	0.90
хлеб	420, 06	Хлеб пшеничный или ржаной обогащенный витаминами для	40	2.72	3.20	0.40	22.00	104.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20
фрукты		АПЕЛЬСИН	200	31.20	1.70	0.40	15.70	83.40	0.10	48.00	0.00	0.40	61.20	23.40	41.40	0.50

		Стоимость завтрака	610	64.53	8.40	7.20	90.60	472.40	0.26	50.80	0.20	3.50	88.80	54.30	118.40	3.30
--	--	--------------------	-----	-------	------	------	-------	--------	------	-------	------	------	-------	-------	--------	------