

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	8,02	39,8
311,04	Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая.)	200/5	8,73	11,29	20,57	218,81
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
501,13	Кофейный напиток с молоком (школа)	180	1,8	2,5	16,68	96,42
108,13	Хлеб пшеничный.	37	2,81	0,44	17,65	85,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>682</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>86</b>	<b>534</b>
<b>Завтрак2</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	35	163,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>35</b>	<b>163,35</b>
<b>Обед</b>						
11 122,03	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом	60	5,09	5,9	3,79	88,62
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	76,98
32,21	Котлета мясная из куриного филе с морковью с соусом	100	7,91	7,89	8,96	138,49
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	170	4,85	11,81	32,92	257,37
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	23	1,75	0,28	10,97	53,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	24	1,85	0,19	11,76	56,15
<b>Итого за Обед</b>		<b>777</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>109</b>	<b>791</b>
<b>Полдник</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	35	163,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>35</b>	<b>163,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43</b>	<b>47</b>	<b>265</b>	<b>1651,85</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом	100	11,54	10,64	13,72	196,8
239,08	Картофель отварной	150/5	3,23	8,27	26,13	191,87
590,03	Сушки	20	1,76	0,32	11,2	54,72
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,32
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,08	0,6	23,85	116
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>82</b>	<b>590</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>220</b>	<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>29,8</b>	<b>136</b>
<b>Обед</b>						
63,13	Салат из моркови припущенной	68	0,91	5,73	10,57	97,49
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,32
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35,04
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом	100	11,54	10,64	13,72	196,8
239,08	Картофель отварной	150/5	3,23	8,27	26,13	191,87
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,93	0,2	12,25	58,52
<b>Итого за Обед</b>		<b>763</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>108</b>	<b>768</b>
<b>Полдник</b>						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>29,8</b>	<b>136</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,4</b>	<b>49</b>	<b>249,6</b>	<b>1630</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (февраль 2024)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (февраль 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
11 156,03	Плов из свинины	224	15,02	18,29	19	299,7
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	50	2,43	0,6	19,56	92,37
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>529</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>87</b>	<b>608</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	6,46	23,8	163,2
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>234</b>	<b>2,55</b>	<b>6,46</b>	<b>23,8</b>	<b>163,2</b>
<b>Обед</b>						
53,17	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	1,54	3,88	6,86	68,52
23,22	Суп гречневый с овощами	200	1,99	4,35	15	107,11
11 156,03	Плов из свинины	235	15,75	18,46	27,79	340,3
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном	190	0,22	0,17	24,13	98,93
108,13	Хлеб пшеничный.	23	1,75	0,28	10,97	53,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	22	1,69	0,18	10,78	51,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>96</b>	<b>720</b>
<b>Полдник</b>						
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	6,46	23,8	163,2
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>234</b>	<b>2,55</b>	<b>6,46</b>	<b>23,8</b>	<b>163,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,1</b>	<b>59,92</b>	<b>230,6</b>	<b>1654,4</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
271,17	Шницель домашний с соусом	110	9,39	14,13	10,89	208,29
237,13	Каша гречневая	160	6,04	5,79	33,42	209,95
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	20,04
108,13	Хлеб пшеничный.	47	3,57	0,56	22,42	109
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>517</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>72</b>	<b>548</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,03	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>220</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>29</b>	<b>128</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	60	1,04	6,02	6,7	81,3
153,03	Суп рыбный	200	1,43	0,34	17,58	79,1
271,17	Шницель домашний с соусом	110	9,39	14,13	10,89	208,29
237,13	Каша гречневая	150	5,66	5,43	31,33	196,83
280,08	Компот из кураги	180	0,94	0,05	13,51	58,25
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,26	10,02	48,73
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,54	0,18	11,27	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>742</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>99</b>	<b>719</b>
<b>Полдник</b>						
590,03	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>29</b>	<b>128</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,4</b>	<b>46,8</b>	<b>229</b>	<b>1523</b>





## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
210,05	Гуляш из филе кур	100	9,92	9,98	3,68	144,22
689,18	Спагетти отварные с маслом	160	5,18	3,52	31,39	177,96
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	6,46	13,8	123,54
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	32	2,43	0,38	15,26	74,18
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>526</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>79</b>	<b>580</b>
<b>Завтрак2</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	35	163,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>35</b>	<b>163,5</b>
<b>Обед</b>						
57,04	Салат из красной фасоли	60	4,52	4,68	8,96	96,04
43,08	Свекольник.	200	1,89	2,94	15,24	94,98
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	15,98
178,08	Гуляш из филе кур	100	9,92	9,98	3,68	144,22
689,18	Спагетти отварные с маслом	160	5,18	3,52	31,39	177,96
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	24	1,82	0,29	11,45	55,69
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	24	1,85	0,19	11,76	56,15
<b>Итого за Обед</b>		<b>778</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>112</b>	<b>761</b>
<b>Полдник</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	35	163,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>35</b>	<b>163,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51</b>	<b>46</b>	<b>261</b>	<b>1668</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом	100	9,08	8,19	9,45	147,83
225,08	Рис припущенный	190	5,53	7,13	39,84	245,65
1 111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,65
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	11,93	58,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>74</b>	<b>518</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>235</b>	<b>2,6</b>	<b>1,51</b>	<b>37,35</b>	<b>174,8</b>
<b>Обед</b>						
19,06	Салат Здоровье	90	1,94	5,69	8,74	93,93
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,86
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом	110	11,5	9	10,53	169,12
225,08	Рис припущенный	200	5,82	7,5	41,93	258,5
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	63,44
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	31	2,39	0,25	15,19	72,57
<b>Итого за Обед</b>		<b>861</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>118</b>	<b>822</b>
<b>Полдник</b>						
590,23	Печенье "Мария"	30	2,55	1,5	22,2	114
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>235</b>	<b>2,6</b>	<b>1,51</b>	<b>37,35</b>	<b>174,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,2</b>	<b>47,02</b>	<b>266,7</b>	<b>1689,6</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,21	88,25
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	200/5	9,33	11,82	27,6	254,1
112,16	Яблоко	190	0,76		21,47	88,92
382,07	Какао с молоком	200	0,3	1,7	13,54	70,66
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	48,73
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>646</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>83</b>	<b>551</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,03	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>220</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>14</b>	<b>68</b>
<b>Обед</b>						
1 037,01	Огурцы соленые	70	1,96		0,91	11,48
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
271,28	Говядина тушеная с картофелем	220	20,61	17,6	44,47	418,72
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	31	2,36	0,37	14,79	71,93
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,62	0,17	10,29	49,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>742</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>99</b>	<b>749</b>
<b>Полдник</b>						
590,03	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>14</b>	<b>68</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,4</b>	<b>43,8</b>	<b>210</b>	<b>1436</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
271,17	Шницель домашний с соусом	110	9,39	14,13	10,89	208,29
227,08	Макароны отварные.	170	3,51	3,93	10,51	91,45
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	38	2,89	0,35	9,2	84,22
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>573</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>87</b>	<b>600</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>220</b>	<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>29,8</b>	<b>136</b>
<b>Обед</b>						
57,04	Салат из красной фасоли	70	4,28	5,46	10,46	108,1
42,08	Рассольник ленинградский .	200	2,1	3,19	13,36	90,55
255,17	Печень по-строгановски	110	11,71	10,24	7,04	167,16
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	155	5,85	5,61	32,37	203,37
636,02	Компот из апельсинов	200	0,27	0,06	15	61,62
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	11,93	58,02
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	26	2	0,21	12,74	60,85
<b>Итого за Обед</b>		<b>786</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>103</b>	<b>750</b>
<b>Полдник</b>						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>29,8</b>	<b>136</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,4</b>	<b>47</b>	<b>249,6</b>	<b>1622</b>





## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (февраль 2024)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (февраль 2024)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
71,23/265,	Митболы с соусом	75	8,35	6,16	5,67	111,52
239,08	Картофель отварной	150/5	3,23	9,27	26,13	200,87
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	38	2,89	0,46	17,13	84,22
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>526</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>87</b>	<b>597</b>
<b>Завтрак2</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>38</b>	<b>175,5</b>
<b>Обед</b>						
63,13	Салат из моркови припущенной	65	0,87	5,48	10,11	93,24
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	76,98
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	15,98
271,23	Митболы с соусом	90	12,15	7,02	11,78	158,9
239,08	Картофель отварной	150/5	3,23	9,27	26,13	200,87
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	11,93	58,02
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,92	0,19	12,25	58,39
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>106</b>	<b>756</b>
<b>Полдник</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>38</b>	<b>175,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45</b>	<b>50</b>	<b>269</b>	<b>1528,5</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
271,04	Котлета домашняя с соусом	100	8,96	9,33	10,35	161,21
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	175	5,49	8,37	33,16	229,93
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,2	28,88
108,13	Хлеб пшеничный.	47	3,57	0,56	22,42	109
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>522</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>73</b>	<b>529</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>220</b>	<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>29,8</b>	<b>136</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	80	1,39	8,03	7,66	108,47
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,32
551,04	Гренки из пш. хлеба	20	1,52	0,12	8,8	42,36
271,04	Котлета домашняя с соусом	100	8,96	9,33	10,35	161,21
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	185	5,8	8,85	35,04	243,01
289,06	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	20,92	89
108,13	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,32	12,88	62,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,93	0,2	12,25	58,52
<b>Итого за Обед</b>		<b>837</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>123</b>	<b>859</b>
<b>Полдник</b>						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>29,8</b>	<b>136</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,4</b>	<b>49</b>	<b>255,6</b>	<b>1660</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	11,74	11,28	8,13	181
241,08	Картофельное пюре	165	3,59	6,18	28,64	184,54
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	38	2,89	0,46	18,13	88,22
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>508</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>65</b>	<b>495</b>
<b>Завтрак2</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>38</b>	<b>175,5</b>
<b>Обед</b>						
25,04	Салат «Степной»	85	2,01	4,32	10,54	89,08
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,86
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	11,74	11,28	8,13	181
241,08	Картофельное пюре	175	3,8	6,56	30,38	195,76
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		12,28	49,68
108,13	Хлеб пшеничный.	23	1,75	0,28	10,97	53,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	22	2,08	0,22	20,23	91,22
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>105</b>	<b>755</b>
<b>Полдник</b>						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай б/с	200				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>38</b>	<b>175,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47</b>	<b>48</b>	<b>246</b>	<b>1601</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ ОВЗ (март 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
23,06	Салат из свеклы отварной	77	1,24	6,42	7,91	94,38
443,04	Плов из говядины	180	14,71	11,7	35,1	304,54
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	46	3,5	0,55	21,94	106,71
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>503</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>80</b>	<b>566</b>
<b>Завтрак2</b>						
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	20	1,7	1	14,8	76
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>225</b>	<b>1,75</b>	<b>1,01</b>	<b>29,95</b>	<b>136,8</b>
<b>Обед</b>						
23,06	Салат из свеклы отварной	93	1,5	5,75	9,55	95,95
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
443,04	Плов из говядины	230	18,79	14,96	44,85	389,2
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	23	1,75	0,28	10,97	53,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	22	1,69	0,18	10,78	51,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>768</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>105</b>	<b>788</b>
<b>Полдник</b>						
590,23	Печенье "Мария"	20	1,7	1	14,8	76
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>225</b>	<b>1,75</b>	<b>1,01</b>	<b>29,95</b>	<b>136,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,5</b>	<b>50,02</b>	<b>244,9</b>	<b>1627,6</b>
<b>Итого за период</b>			<b>551,8</b>	<b>583,6</b>	<b>2977</b>	<b>19291,95</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>45,98</b>	<b>48,63</b>	<b>248,1</b>	<b>1601</b>

Составил технолог \_\_\_\_\_ В.А. Нетаева

Утвердил генеральный директор \_\_\_\_\_ Д.А. Затонский  
М.П.

