

Утверждаю
Директор МАОУ «Итатская СОШ»
Томского района
Н.А. Вавилина

Документ № _____
« 29 » _____ 20 24 г.



Меню

по обеспечению двухразового питания для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 12 лет и старше
МАОУ «Итатская СОШ» Томского района

Осень-зима

2024г

№ рецептуры	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1 день	Завтрак																								
71	Свежий отруец	60	0,4	0	1,7	8,0	0,03	6,65	0	2,74	16,15	26,62	13,3	0,48											
268/331	Котлета мясная с соусом сметанным с томатом	80/40	58,38	10,02	9,15	162,0	0,05	0,57	12,5	0	29,14	101,71	30,83	1,5											
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210,0	140	5,01											
349	Компот из сухофруктов	200	1,58	0,2	23,88	97,60	1,8	0	0	0,2	6,4	4,4	3,6	0,17											
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33											
	Итого:		21,08	13,35	80,16	558,6	2,11	7,37	34,31	9,84	91,2	339,29	201,23	6,86											
	Обед																								
71	Свежий отруец	60	0,4	0	1,7	8,0	0,03	6,65	0	2,74	16,15	26,62	13,3	0,48											
119	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25											
309	Макароны отварные с маслом	180	5,1	7,5	28,5	246,0	0,06	0	0	1,95	12,0	34,50	7,50	0,75											
278	Тефтели мясные	100	7,83	8,75	10,25	151,0	0,05	0,72	33,92	0	27,95	88,37	18,33	0,87											
349	Компот из сухофруктов	200	1,58	0,2	23,88	97,60	1,8	0	0	0,2	6,4	4,4	3,6	0,17											
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33											
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93											
	Подник																								
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8											
	Итого:		27,1	20,33	131,19	854,96	2,175	12,37	34,31	13,06	192,0	537,09	131,73	8,58											
№ рецептуры	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)											
2 день	Завтрак																								
71	Помидор свежий	60	0,6	0	2,3	13,0	0,1	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02											
278	Тефтели мясные	100	7,83	8,75	10,25	151,0	0,05	0,72	33,92	0	27,95	88,37	18,33	0,87											
309	Макароны отварные с маслом	180	5,1	7,5	28,5	246,0	0,06	0	0	1,95	12,0	34,50	7,50	0,75											
348	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48											
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33											
	Итого:		16,68	16,296	83,17	594,94	0,256	14,32	34,31	11,8	138,77	203,47	92,79	3,45											
	Обед:																								

71	Помидор свежий	60	0,6	0	2,3	13,0	0,1	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	166,0	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
291	Плов из птицы	250	13,51	6,71	27,34	415,0	0,11	4,9	21,0	0	27,07	142,0	40,45	1,4
342	Компот из свежих яблок	200	0,19	0	19,6	74,34	0,018	4,86	0	0	10,8	0	0	0,72
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Подник													
338	Фрукты свежие (Банан)	1 шт	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8,0	28	42	0,6
	Итого:		75,83	20,72	129,43	827,67	0,454	131,52	12,89	12,34	125,17	445,11	290,3	10,41
№ рецептуры	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день	Завтрак:													
71	Помидор свежий	60	0,6	0	2,3	13,0	0,1	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
309	Макаронь отварные с маслом	180	5,1	7,5	28,5	246,0	0,06	0	1,95	12,0	34,50	7,50	7,50	0,75
234/330	Фрикаделька рыбная в соусе с томатом	100/40	9,75	4,95	3,80	105,0	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,85
342	Компот из свежих яблок	200	0,19	0	19,6	74,34	0,018	4,86	0	0	10,8	0	0	0,72
№ рецептуры	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день	Завтрак													
71	Свежий огурец	60	0,4	0	1,7	8,0	0,03	6,65	0	2,74	16,15	26,62	13,3	0,48
312	Картофельное пюре	180	16,2	18,09	6,36	231,55	0,12	6,76	0	0	30,5	205,75	42,48	3,86
278	Тфетгли мясные	100	7,83	8,75	10,25	151,0	0,05	0,72	33,92	0	27,95	88,37	18,33	0,87
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33
	Итого:		77,75	28,68	48,9	544,49	0,24	113,98	12,89	9,64	109,62	346,11	115,28	6,7
	Обед:													
71	Свежий огурец	60	0,4	0	1,7	8,0	0,03	6,65	0	2,74	16,15	26,62	13,3	0,48
96	Рассольник «Ленинградский»	250	2,2	5,2	11,23	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28,0	1,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210,0	140	5,01
268/331	Котлета мясная с соусом сметанным с томатом	100/40	58,38	10,02	9,15	162,0	0,05	0,57	12,5	0	29,14	101,71	30,83	1,5
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Подник													
338	Фрукты свежие (Банан)	1 шт	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8,0	28	42	0,6
	Итого:		75,83	20,72	129,43	827,67	0,454	131,52	12,89	12,34	125,17	445,11	290,3	10,41
№ рецептуры	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33
	Итого:		18,01	12,75	68,69	508,48	0,258	21,59	6,21	11,8	128,37	255,39	105,43	3,67
	Обед													
71	Помидор свежий	60	0,6	0	2,3	13,0	0,1	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
82	Борщ с капустой и картофелем на м/б	250	1,83	4,9	11,75	166,0	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
304	Рис отварной с маслом	180	3,08	2,33	19,13	157,1	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,70	26,70	0,86
234/330	Котлета рыбная в соусе с томатом	100/40	9,75	4,95	3,80	105,0	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,85
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	86,6	0,02	4,0	0	0,2	14,0	8,0	2,8	86,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Полдник													
338	Фрукты свежие (яблоко)	1 шт	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
	Итого:		20,71	13,41	96,29	712,81	1,475	44,78	39,36	12,87	215,17	401,42	170,13	93,97
№ рецептуры	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
5 день	Завтрак													
71	Свежий огурец	60	0,4	0	1,7	8,0	0,03	6,65	0	2,74	16,15	26,62	13,3	0,48
304	Рис отварной с маслом	180	3,08	2,33	19,13	157,1	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,70	26,70	0,86
234/330	Фрикаделька рыбная в соусе с томатом	100/40	9,75	4,95	3,80	105,0	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,85
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33
	Итого:		64,63	12,92	61,67	470,04	1,28	110,97	46,04	9,79	117,37	217,06	99,5	3,7
	Обед:													
112	Суп с макаронными изделиями	250	2,56	2,78	15,62	109,0	0,09	6,07	0	0	29,5	57,7	23,8	1,0
312	Картофельное пюре	180	16,2	18,09	6,36	231,55	0,12	6,76	0	0	30,5	205,75	42,48	3,86
268/330	Котлеты мясная с соусом сметанным	100/40	8,5	9,6	9,6	164,0	0,09	0	20,0	0	18,5	81,0	10,0	0,9
73	Икра кабачковая	70	1,4	4,8	8,5	82,8	0,03	6,65	0	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
б/н	Кисель Витошка	200	0	0	23,00	92,0	1,8	100	0,7	14	0	10,0	0,0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Полдник													
338	Фрукты свежие (яблоко)	1 шт	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
	Итого:		31,23	36,3	102,19	865,46	2,225	129,48	21,09	23,91	143,65	435,77	132,08	0,7
№	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				

389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	14	14	8	2,8			
	Итого:		30,81	24,48	127,04	1154,87	0,536	26,99	21,59	10,49	281,1	534,16	267,53	12,59		
№ рецептуры	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
8 день	Завтрак															
71	Помидор свежий	60	0,6	0	2,3	13,0	0,1	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	14,6	210,0	140	5,01			
278/331	Тфтели мясные с соусом сметанным с томатом	100/40	7,83	8,75	10,25	223,0	0,05	0,72	33,92	0	27,95	88,37	18,33	0,87		
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	14	14	8	2,8			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33		
	Итого:		20,7	13,15	87,08	623	0,4	17,72	34,31	9,85	123,05	371,07	215,73	10,33		
	Обед:															
71	Помидор свежий	60	0,6	0	2,3	13,0	0,1	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02		
140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,0	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25		
289	Рагу овощное с мясом птицы	250	9,08	11,7	17,10	217,38	0,11	4,9	21,0	0	27,07	142,0	40,45	1,4		
348	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	32,32	21,9	17,56	17,56	0,48		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
	Полдник															
338	Фрукты свежие (груша)	1 шт	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2		
	Итого:		20,92	12,766	105,53	646,54	0,391	38,87	31,39	10,12	183,64	314,67	144,66	7,13		
№ рецептуры	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
9 день	Завтрак															
71	Свежий огурец	60	0,4	0	1,7	8,0	0,03	6,65	0	2,74	16,15	26,62	13,3	0,48		
309	Макаронны отварные с маслом	180	5,1	7,5	28,5	246,0	0,06	0	0	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75		
268/330	Котлеты мясная с соусом сметанным	100/40	8,5	9,6	9,6	164,0	0,09	0	20,0	0	18,5	81,0	10,0	0,9		
382	Какао с молоком	200	3,05	3,27	23,09	132,65	0,053	1,3	21,2	0	149,25	134,65	24,4	0,35		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33		
	Итого:		19,42	20,67	72,38	620,79	0,263	7,95	41,59	11,59	222,0	286,67	81,2	2,81		
	Обед:															
71	Свежий огурец	60	0,4	0	1,7	8,0	0,03	6,65	0	2,74	16,15	26,62	13,3	0,48		
119	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1,0	0	1,0	82,5	327,5	47,5	2,25		
304	Рис отварной с маслом	180	3,08	2,33	19,13	157,1	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,70	26,70	0,86		
255/332	Печень по - строгановски	80/50	13,6	10,4	10,5	164,0	0,19	12,7	524,0	1,0	30,0	239,0	17,0	5,0		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53		

