

**СОГЛАСОВАНО**

Директором МБОУ СОШ № 16  
имени Г.К. Жукова ст. Ильинской

В.И. Горбунова

«    »    2021 год

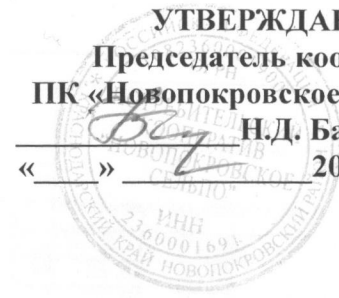


**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель кооператива  
ПК «Новопокровское сельпо»

Н.Д. Бабичева

«    »    2021 год



# Примерное меню обеда для обучающихся ОВЗ на 2021 год (осень)

**Черное меню обедов для обучающихся 1-11 классы ( Осень)**

№ п/п	Наименование блюда	Цена	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк	Йод
<b>Понедельник</b>																		
	Икра кабачковая	6,00	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50	0,10	0,00
50	Суп с крупой	10,00	200	1,10	4,79	4,88	67,03	0,01	0,01	1,47	0,00	0,33	21,30	12,27	5,17	0,27	1,57	0,01
2	Плов из птицы	30,00	150	17,30	20,70	2,90	267,10	0,08	0,52	4,72	0,32	2,90	125,60	234,20	21,37	2,85	1,37	0,02
0	Сок плодовый	15,00	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	3,00	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	2,80	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>66,80</b>	<b>690</b>	<b>25,77</b>	<b>26,36</b>	<b>77,05</b>	<b>648,52</b>	<b>0,39</b>	<b>0,72</b>	<b>12,57</b>	<b>0,32</b>	<b>4,49</b>	<b>243,20</b>	<b>404,37</b>	<b>84,24</b>	<b>8,82</b>	<b>3,04</b>	<b>0,03</b>
<b>Вторник</b>																		
0	Овощи свежие	5,00	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	0,01	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00
7	Щи из свежей капусты с картофелем	14,00	200	1,14	3,91	9,27	76,83	0,05	0,03	11,07	0,00	0,05	47,30	44,27	20,40	0,78	0,05	0,00
42	Тфтеля	80,00	80	14,00	16,70	3,90	221,90	0,09	0,20	6,30	0,00	1,00	34,50	288,30	38,40	3,90	4,48	0,01
	Каша гречневая	9,00	150	3,99	4,20	36,37	199,24	0,05	0,02	0,00	0,00	1,80	10,40	67,30	14,40	1,13	0,00	0,00
8	Плоды свежие	14,00	180	1,60	0,20	17,10	76,60	0,07	0,14	18,00	0,14	1,98	36,00	61,20	28,80	1,08	0,18	0,00
0	Чай	15,00	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	3,00	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	1,40	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>141,40</b>	<b>930</b>	<b>26,32</b>	<b>25,64</b>	<b>117,02</b>	<b>804,12</b>	<b>0,44</b>	<b>0,51</b>	<b>44,76</b>	<b>0,14</b>	<b>5,93</b>	<b>180,75</b>	<b>562,32</b>	<b>137,10</b>	<b>11,51</b>	<b>4,78</b>	<b>0,01</b>
<b>Среда</b>																		
1	Горох овощной отварной	9,00	60	3,40	0,40	7,70	48,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14	0,54	0,00
14	Борщ с картофелем	15,00	200	2,00	6,50	13,44	120,26	0,07	0,05	9,10	0,00	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30	0,76	0,01
91	Шницель рыбный натуральный	40,00	80	8,06	5,63	6,02	106,99	0,04	0,05	2,39	0,18	0,35	42,24	120,36	18,42	1,59	0,63	0,03
5	Картофель отварной (с маслом сливочным)	9,00	150	2,93	5,06	17,39	126,80	0,11	0,07	14,42	2,00	0,01	13,66	55,79	20,32	0,82	0,28	0,00
	Молоко кипяченое	15,00	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	3,00	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	1,40	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>92,40</b>	<b>750</b>	<b>26,22</b>	<b>23,17</b>	<b>82,58</b>	<b>644,11</b>	<b>0,52</b>	<b>0,57</b>	<b>28,65</b>	<b>2,58</b>	<b>1,28</b>	<b>392,65</b>	<b>547,90</b>	<b>134,54</b>	<b>6,47</b>	<b>2,21</b>	<b>0,04</b>
<b>Четверг</b>																		
7	Салат из свежих овощей	6,00	60	0,85	2,50	4,20	42,70	0,01	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	0,00
30	Суп с макаронами	15,00	200	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	0,06	8,38	0,00	0,15	29,15	56,73	24,18	0,93	0,47	5,25
43	Плов из птицы	68,00	180	19,90	20,52	31,60	390,68	0,10	0,14	1,70	0,00	0,30	18,90	266,80	52,30	3,53	3,50	0,01
8	Плоды свежие	11,70	150	1,35	0,15	13,50	60,75	0,05	0,09	15,00	0,00	1,65	42,00	39,00	12,00	1,05	0,10	0,00
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 % жирно	11,50	200	4,86	5,00	9,78	103,52	0,04	0,25	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18	0,70	15,75
	Хлеб пшеничный	3,00	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00

	Хлеб ржаной	1,40	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	116,60	850	33,01	33,84	99,49	834,52	0,43	0,63	35,64	0,35	3,30	366,70	507,14	140,58	7,44	4,77	21,01
	<b>Пятница</b>																	
	Салат из свёклы	6,00	60	0,70	1,00	2,60	22,20	0,01	0,01	2,08	0,00	0,13	9,40	15,70	9,34	0,35	0,09	0,00
39	Суп картофельный с бобовыми	15,00	200	4,80	6,00	22,00	161,20	0,20	0,10	8,75	0,13	1,00	49,25	173,30	48,25	3,50	1,13	0,01
9	Рагу из птицы	68,00	175	12,56	11,72	15,20	216,52	0,07	0,15	11,33	0,15	0,20	36,80	108,20	38,70	1,92	1,02	0,01
1	Чай	15,00	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	3,00	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	2,80	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	109,80	715	29,22	24,54	86,20	682,94	0,62	0,71	25,04	0,67	1,99	394,55	590,70	157,89	8,37	2,24	0,01
	<b>Понедельник</b>																	
	Сыр (порциями)	11,00	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,09	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	1,05	0,00
0	Суп молочный с манной крупой	18,00	200	6,30	6,80	19,30	163,60	0,05	0,22	0,75	0,05	0,50	201,70	168,20	25,20	0,50	0,78	0,02
3	Запеканка из творога	47,10	190	20,50	16,40	20,40	311,20	0,16	0,40	0,80	0,40	6,80	280,20	386,60	59,80	2,40	1,19	0,01
9	Молоко сгущеное	8,00	17	0,31	0,00	29,40	118,84	0,01	0,02	2,40	0,00	3,00	22,46	18,50	7,26	0,19	0,00	0,00
9	Компот из смеси сухофруктов	6,00	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	3,00	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	1,40	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	94,50	687	37,00	29,19	129,54	928,87	0,40	0,83	5,03	1,23	11,00	834,39	816,49	139,82	5,50	3,02	0,02
	<b>Вторник</b>																	
	Овощи свежие	6,00	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00
	Борщ с капустой и картофелем	15,00	200	2,00	5,00	13,44	106,76	0,07	0,05	9,10	0,00	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30	0,76	0,01
36	Рыба тушеная с овощами	28,00	80/50	7,40	7,10	9,60	131,90	0,07	0,07	3,15	0,07	0,91	63,20	106,80	18,20	0,49	0,56	0,03
1	Картофель отварной	10,00	100	3,90	6,10	17,30	139,70	0,13	0,13	15,80	0,08	0,26	54,30	101,40	29,60	1,04	0,50	0,50
9	Кисель	6,00	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,01	0,02	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71	0,01	0,88
	Хлеб пшеничный	4,50	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	1,40	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	70,90	640	19,60	19,18	108,51	685,06	0,47	0,41	57,54	0,15	2,24	232,15	387,15	120,40	5,48	1,83	1,42
	<b>Среда</b>																	
	Капуста тушеная	6,00	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	0,00
9	Суп из крупы	12,00	200	1,59	5,99	9,15	96,87	0,07	0,05	10,38	0,00	2,50	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,18
8	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	80,00	100/73	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	0,14	5,35	0,00	0,50	32,11	213,44	42,09	3,60	0,00	0,00
	Кондитерское изделие (печенье)	5,00	20	1,50	1,90	15,20	83,90	0,01	0,01	0,00	0,01	0,60	6,20	18,00	4,00	0,40	0,00	0,00
8	Напиток из Сухофрукты	6,00	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	4,50	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	1,40	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	114,90	560	25,92	29,31	98,54	761,63	0,39	0,32	29,77	0,01	5,22	150,81	394,37	105,24	9,55	0,58	0,18

Четверг																		
0	Салат из капусты	10,00	60	2,30	4,50	4,13	66,22	0,01	0,02	3,30	0,00	0,06	17,70	20,30	10,30	0,66	0,33	0,00
	Суп картофельный	10,00	200	6,60	9,20	18,50	183,20	0,20	0,10	8,75	0,13	1,00	49,25	173,30	48,25	3,50	1,13	0,01
4	Котлеты рубленые из птицы	47,00	80	16,70	4,10	5,20	124,50	0,06	0,13	0,00	0,04	0,40	17,50	160,40	18,79	1,03	0,76	0,00
5	Макароны отварные	10,00	140	0,57	5,51	24,36	149,31	0,01	0,01	0,01	0,10	0,40	8,27	6,89	1,60	0,06	0,08	1,89
0	Сок	14,00	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	3,00	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	2,80	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>96,80</b>	<b>760</b>	<b>32,53</b>	<b>24,13</b>	<b>109,19</b>	<b>784,05</b>	<b>0,56</b>	<b>0,43</b>	<b>16,34</b>	<b>0,27</b>	<b>2,72</b>	<b>165,82</b>	<b>488,39</b>	<b>120,54</b>	<b>10,45</b>	<b>2,30</b>	<b>1,90</b>

Пятница																		
3	Кукуруза отварная	6,00	60	1,70	2,50	9,30	66,50	0,04	0,02	2,75	0,01	0,04	1,50	38,50	13,00	0,22	0,31	0,00
1	Борщ с картошкой капустой	15,00	200	11,30	6,30	7,80	133,10	0,17	0,09	6,08	0,15	1,26	40,30	110,50	41,60	1,24	0,95	0,00
33	Котлета рыбная	30,00	90	7,93	6,58	9,41	128,58	0,06	0,07	1,25	0,15	2,48	43,78	94,71	17,81	0,56	0,78	0,01
	Каша пшеничная	10,00	150	2,90	5,40	37,20	209,00	0,08	0,08	0,59	0,03	0,20	64,10	108,90	30,30	0,49	0,55	0,00
4	Кондитерские изделия (печенье)	17,50	20	3,71	4,70	39,60	215,54	0,07	0,09	2,16	0,43	0,20	38,20	58,90	17,35	1,67	0,34	0,01
1	Молоко кипяченое	15,00	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	3,00	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	2,80	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>99,30</b>	<b>800</b>	<b>38,70</b>	<b>31,30</b>	<b>149,71</b>	<b>1035,74</b>	<b>0,76</b>	<b>0,80</b>	<b>15,71</b>	<b>1,16</b>	<b>4,84</b>	<b>486,98</b>	<b>705,01</b>	<b>181,66</b>	<b>6,78</b>	<b>2,93</b>	<b>0,02</b>

		Энергетическая ценность			Витамины		Минеральные вещества										
		Б	Ж	У	кКал	В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Иод	
Итого за день по СанПиН		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,10	
завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
обед 35 %		26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	0,25	3,50	385,00	577,50	87,50	4,20	3,50	0,04	
<b>Среднее за 10 дней (фактич.)</b>		<b>738,2</b>	<b>29,43</b>	<b>26,67</b>	<b>105,78</b>	<b>780,96</b>	<b>0,50</b>	<b>0,59</b>	<b>27,10</b>	<b>0,69</b>	<b>4,30</b>	<b>344,80</b>	<b>540,38</b>	<b>132,20</b>	<b>8,04</b>	<b>2,77</b>	<b>2,46</b>