

"Согласовано"
 Директор школы МБОУ СОШ № 1
Сидельникова С.И.

"Утверждаю"
 Директор ООО "Техспит-Н"
 Сидельников С.И./
 "01" февраля 2024г.

МЕНЮ
для школьных столовых
(12 лет и старше)(ОВЗ старшие)

День 1																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/10	30,25	6,90	12,70	49,38	340,90	152,02	42,30	178,10	0,95	62,27	0,12	0,65	1,10
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,00	0,70	21,00	106,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0	0,10	0,80	0
15	3.	Сыр (порциями)	10	9,60	2,32	2,95	0	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	26,00	0	0	0
382	4.	Какао с молоком	200	14,00	2,94	3,42	17,58	118,60	152,20	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,2	1,59
		Всего	520	59,48	16,16	19,77	87,96	601,33	403,72	83,64	396,16	2,53	112,67	0,28	1,62	2,69
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
104	1.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/35	36,26	11,25	7,88	27,63	226,13	82,69	33,13	80,13	1,73	1,00	11,85	1,63	25,04
349	2.	Компот из сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,26	0,73
	3.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
		Всего	555	48,41	17,38	8,67	93,45	522,59	131,27	73,69	164,47	3,20	1,00	11,94	1,89	25,77
		ИТОГО:		107,89	33,54	28,44	181,41	1123,92	534,99	157,32	560,62	5,73	113,67	12,22	3,51	28,45

День 2

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/10	28,51	7,63	14,13	41,88	325,00	240,25	29,38	195,13	0,38	45,88	0,13	0,00	1,38
	2.	Хлеб пшеничный	40	2,93	2,40	0,40	12,60	63,60	6,90	9,90	26,10	0,60	0	0,10	0,50	0
15	3.	Сыр (порциями)	10	9,60	2,32	2,95	0	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	26,00	0	0	0
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	14,95	3,60	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0	4,70	0,10	1,10
Всего			510	55,99	16,20	23,30	95,50	656,40	311,50	61,60	300,70	2,00	71,88	4,93	0,60	2,48

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
82	1.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной .	250	11,86	1,80	4,90	15,20	112,30	85,90	10,60	21,80	0,90	1,00	5,00	0,30	12,90
304	2.	Рис отварной	180	19,64	4,59	7,29	49,68	282,87	168,93	138,24	470,52	4,32	0,00	51,39	5,40	0,00
376	3.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0	0	0	0
	4.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
Всего			700	38,51	12,02	12,89	113,69	618,83	275,93	171,94	553,22	7,99	1,00	56,46	5,70	12,90
ИТОГО:			94,50	28,22	36,19	209,19	1275,23	587,43	233,54	853,92	9,99	72,88	61,39	6,30	15,38	

День 3
ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/20	97,26	33,94	28,19	53,88	606,57	442,20	57,64	493,05	1,19	115,97	0,06	0,45	1,04
376	2.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0	0	0	0
Всего			420	99,14	34,04	28,19	68,88	666,57	447,20	57,64	493,05	3,19	115,97	0,06	0,45	1,04

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	PP	C
103	1.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	8,08	2,69	2,84	17,45	118,25	29,20	21,82	67,58	1,13	0,00	0,11	1,18	8,25
348	2.	Компот из чернослив	200	10,97	0,60	0,00	37,00	150,40	11,20	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,40
	3.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
Всего			520	24,18	8,82	3,54	88,26	432,31	56,50	44,92	128,48	2,40	0,00	0,18	1,18	8,65
ИТОГО:			123,32	42,86	31,73	157,14	1098,88	503,70	102,56	621,53	5,59	115,97	0,24	1,63	9,69	

День 4
ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	250/10	29,95	7,18	13,70	39,65	310,71	151,11	56,69	205,88	1,29	0,05	0,13	0,00	0,65
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	62	4,58	4,90	0,62	29,95	144,93	14,26	20,46	53,94	0,66	0,00	0,06	0,16	0,10
15	3.	Сыр (порциями)	20	19,20	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
377	4.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,44	0,20	0,00	16,00	65,00	225,10	198,20	371,10	36,80	0,00	1,10	3,60	7,30
Всего			542	58,17	16,92	20,22	85,60	592,30	566,47	282,35	730,92	38,95	52,05	1,29	3,76	8,05

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
108	1.	Суп картофельный с клецками	250	11,73	5,20	6,30	29,00	193,50	86,00	7,50	14,70	0,80	1,20	2,40	0,20	1,90
321	2.	Капуста тушеная	180	19,00	3,60	6,48	19,08	149,40	83,88	27,63	56,07	1,08	0,36	17,28	1,17	72,63
349	3.	Компот из смеси сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,02	0,26	0,73
	4.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
Всего			700	42,88	14,93	13,57	113,90	639,36	218,46	75,69	155,11	3,35	1,56	19,77	1,63	75,26
ИТОГО:			101,05	31,85	33,79	199,50	1231,66	784,93	358,04	886,03	42,30	53,61	21,06	5,39	83,31	

День 5

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
173	1.	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	250/10	30,13	9,40	13,60	50,40	361,40	72,40	20,80	87,50	0,50	0,10	8,90	0,40	0,70
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,04	0,09	0,10
376	3.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего			500	34,94	12,66	14,00	84,72	514,92	86,60	34,00	122,30	2,94	0,10	8,94	0,49	0,80

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
103	1.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	8,08	2,69	2,84	17,45	118,25	29,20	21,82	67,58	1,13	0,00	0,11	1,18	8,25
171	2.	Каша гречневая рассыпчатая	180	21,08	7,56	11,88	56,04	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0,00	0,00
376	3.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	4.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
Всего			700	36,17	15,88	15,42	122,30	642,81	187,00	46,32	150,68	5,10	1,20	0,28	1,18	8,25
ИТОГО:			71,11	28,54	29,42	207,02	1157,73	273,60	80,32	272,98	8,04	1,30	9,22	1,67	9,05	

День 6**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/10	30,25	6,90	12,70	49,38	340,90	152,02	42,30	178,10	0,95	62,27	0,12	0,65	0,87
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,87	6,32	0,80	38,64	187,0	18,4	26,4	69,6	0,88	0,00	0,08	0,20	0,20
377	3.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,44	0,20	0,00	16,00	65,0	225,1	198,2	371,1	36,80	0,00	1,10	3,60	0,5
Всего			540	40,56	13,42	13,50	104,02	592,90	395,52	266,90	618,80	38,63	62,27	1,30	4,45	1,57

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
88	1.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250	10,92	1,60	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
312	2.	Пюре картофельное	150	17,78	3,00	7,90	29,80	202,80	29,80	0,00	0,00	1,60	0,00	0,40	0,00	35,90
376	3.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	4.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
Всего			670	35,71	10,23	13,50	90,11	523,26	126,10	37,80	95,10	5,40	1,00	5,97	0,60	45,40
ИТОГО:			76,27	23,65	27,00	194,13	1116,16	521,62	304,70	713,90	44,03	63,27	7,27	5,05	46,97	

День 7**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
210	1.	Омлет натуральный	250	94,78	17,13	34,50	18,13	452,63	142,38	24,38	324,75	3,75	424,75	0,25	0,00	0,38
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,04	0,09	0,10
376	3.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0,00	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего			490	99,59	20,39	34,90	52,45	606,15	156,58	37,58	359,55	6,19	424,75	0,29	0,09	0,48

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
101	1.	Суп картофельный с рисовой крупой	250	7,98	2,50	3,38	26,13	145,38	28,88	31,25	78,25	1,13	0,00	0,13	0,00	10,31
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	180	13,18	6,62	5,40	31,74	202,14	5,83	25,34	44,60	1,32	0,00	0,06	0,94	0,00
377	3.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,44	0,20	0,00	16,00	65,00	225,10	198,20	371,10	36,80	0,00	1,10	3,60	7,30
	4.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
Всего			700	30,73	14,85	9,48	107,68	576,18	275,91	277,89	554,85	40,02	0,00	1,36	4,54	17,61
ИТОГО:			130,32	35,24	44,38	160,12	1182,32	432,48	315,47	914,40	46,21	424,75	1,65	4,63	18,09	

День 8
ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
294/30	1.	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом сметанным	90/30	41,76	8,60	11,40	9,06	172,80	71,00	15,70	72,45	26,13	0,10	0,13	2,60	0,81
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	180	13,18	6,62	5,40	31,74	202,14	5,83	25,34	44,60	1,32	0,00	0,06	0,94	0,00
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	50	3,67	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0,00	0,05	0,11	0,12
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	14,95	3,60	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0,00	4,70	0,10	1,10
Всего			550	73,56	22,77	20,00	93,25	643,64	188,63	69,24	235,55	28,10	0,10	4,94	3,75	2,03

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
88	1.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250	10,92	1,60	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
1041	2.	Напиток апельсиновый	200	8,80	0,10	0,00	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0,00	0,03	0,00	12,90
	3.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
Всего			520	24,85	7,23	5,60	72,41	369,06	114,82	37,80	95,10	2,04	1,00	5,60	0,60	22,40
ИТОГО:			98,41	30,00	25,60	165,66	1012,70	303,45	107,04	330,65	30,14	1,10	10,54	4,35	24,43	

День 9

ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/20	97,26	33,94	28,19	53,88	606,57	442,20	57,64	493,05	1,19	115,97	0,06	0,45	1,04
376	2.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
Всего			420	99,14	34,04	28,19	68,88	666,57	447,20	57,64	493,05	3,19	115,97	0,06	0,45	1,04

ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
96	1.	Рассольник ленинградский	250	12,00	2,10	5,10	20,50	136,30	89,30	13,50	33,40	1,00	1,10	3,80	0,30	2,10
312	2.	Пюре картофельное	150	17,78	3,00	7,90	29,80	202,80	29,80	0,00	0,00	1,60	0,00	0,40	0,00	35,90
376	3.	Чай с сахаром	200	1,88	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
	4.	Хлеб пшеничный	70	5,13	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
Всего			670	36,79	10,73	13,70	99,11	562,76	140,20	36,60	94,30	5,37	1,10	4,27	0,30	38,00
ИТОГО:				135,93	44,77	41,89	167,99	1229,33	587,40	94,24	587,35	8,56	117,07	4,33	0,75	39,04

День 10																
ЗАВТРАК																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
79/33	1.	Тефтели из говядины с соусом	100/30	50,98	11,67	19,11	17,33	287,00	56,22	27,67	137,56	1,22	49,67	0,04	0,00	1,22
171	2.	Каша гречневая рассыпчатая	180	21,08	7,56	11,88	56,04	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0,00	0,00
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,04	0,09	0,10
377	4.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,44	0,20	0,00	16,00	65,00	225,10	198,20	371,10	36,80	0,00	1,10	3,60	7,30
Всего			550	79,43	22,59	31,39	108,69	746,42	427,22	240,47	565,66	39,66	50,87	1,28	3,69	8,62
ОБЕД																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
102	1.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,28	6,38	6,75	29,88	204,75	57,25	44,38	0,00	5,75	0,00	0,00	0,00	14,00
1041	2.	Напиток апельсиновый	200	8,80	0,10	0,00	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0,00	0,03	0,00	12,90
	3.	Хлеб пшеничный	78	5,69	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
Всего			528	21,77	12,01	7,45	90,79	477,01	96,87	67,48	60,90	6,76	0,00	0,10	0,00	26,90
ИТОГО:			101,20	34,59	38,84	199,48	1223,43	524,09	307,94	626,56	46,42	50,87	1,38	3,69	35,52	

Завтрак
Средняя стоимость 1 дня
Обед
Средняя стоимость 1 дня

700,00	
70,00	
	340,00
	34,00