

Утверждаю
 Директор МОУ “Коршуновская СОШ”
 _____ Глущенко А.В.
 31.08.2022

Примерное 14-ти дневное меню, горячего питания для детей с ОВЗ и инвалидов МОУ “Коршуновская СОШ”

День	№ Сборника рецептов	Наименование блюда	Выход
1	№123.№8	Завтрак	
		Компот из см ягод	1\200
		Ватрушка с творогом	1\80
		Б-12.35.Ж-14.10.У-72.29.Эн цен-468.13.Са-183,59;Mg-113,33;P-35,10;Fe-3,92;A-0,0;B1-0,13;B2-0,0;PP-0,0;C-16,76	
	№20.№291. №123.№8	Обед	
		Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	1\100
		Плов из птицы	100\80
		Компот из см ягоды	1\180
		Хлеб пшеничный	1\50
		Б-24.66.Ж-25.26.У-77.3.Эн цен-638.82.Са-61,27; Mg-79,84;P-265,2;Fe-4,09;A-48,0;B1-0,25;B2-0,04; PP-0,43;C-33,77	

2	<p>№376.№8</p> <p>№110.№37 6.№8№338</p>	<p>Завтрак Чай с сахаром Булочка детская Б-12.35.Ж-14.10.У-72.29.Эн цен-468.13.Са-183,59; Mg-113,33;P-35,10;Fe-3,92;A-0,0;B1-0,13;B2-0,0;PP- 0,0;C-16,76</p> <p>Обед Борщ с капустой и картофелем Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукты свежие</p> <p>Б-18.79.Ж-17.66.У-116.07.Эн цен-687.8.Са-82,98;Mg- 108,17;P-139,5;Fe-3,68;A-0,11;B1-0,29;B2-0,04;PP- 0,0;C-24,11</p>	<p>1\200 1\80</p> <p>1/200 1/200 1/50 1/150</p>
3	<p>№8.№631</p> <p>№19.№286 №587 №332.№8 №631</p>	<p>Завтрак Компот из свежих плодов Корж молочный Б-8.90Ж-9.87.У-107.3.Эн цен-449.48.Са-198,21;Mg- 37,16;P-152,1;Fe-2,63;A-0,17;B1-0,3;B2-0,0;PP-0,0;C- 0,54</p> <p>Обед Салат из морской капусты Окорочка запеченные в духовке Томатный соус Макаронны отварные Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный</p> <p>Б-20.32.Ж-20.32.У-97.2.Эн цен-755.55.Са-77,51;Mg- 63,17;P-330,8;Fe-6,62;A-39,04;B1-0,21;B2-0,34;PP- 0,0;C-14,67</p>	<p>1\200 1\80</p> <p>1\60 1\60 1\50 1\200 1\200 1\50</p>

4	№639.№8	Завтрак Компот из смеси сухофруктов Пирожок с повидлом Б-15.72.Ж-3.0.У-76.6.Эн цен-485.05.Са-87,91;Mg-63,94;P-123,7;Fe-2,46;A-0,17;B1-0,31;B2-0,0;PP-0,0;C-9,57	1\200 1\80
	№230.№31 0 №71.№639 №8	Обед Рыба припущенная с овощами Картофельное пюре Овощи натуральные свежие Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Б-23.05.Ж-7.26.У-83.8.Эн цен-423.76.Са-65,41;Mg-67,1;P-155,1;Fe-4,18;A-3,12;B1-0,29;B2-0,0;PP-0,0;C-42,37	1/80 1/100 1/60 1/200 1/50

5	№382.№8	Завтрак Какао с молоком Булочка домашняя Б-10.99.Ж-8.74.У-56.79.Эн цен-530.72.Са-248,81;Mg-52,7;P-277,1;Fe-1,86;A-0,05;B1-0,23;B2-0,0;PP-0,0;C-1,95	1\200 1\80
	№71.№395. 1.№382.№8	Обед Овощи натуральные свежие Пельмени отварные с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный Б-17.77.Ж-19.47.У-49.41.Эн цен-493.71.Са-152,31;Mg-40,1;P-125,1;Fe-4,37;A-0,01;B1-0,04;B2-0,12;PP-0,0;C-12,15	1/60 220/10 1/200 1/50

6	<p>№631..№8.</p> <p>№88..№631 №8..№339</p>	<p>Завтрак Компот из свежих плодов Плюшка московская Б-9.47.Ж-9.67.У-99.4.Эн цен-533.5.Са-122,99;Mg-46,59;P-107,4;Fe-1,15;А-0,05;B1-0,23;B2-0,0;PP-0,0;C-5,59</p> <p>Обед Щи из свежей капусты с картофелем Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Фрукты свежие</p> <p>Б-12.75.Ж-15.75.У-135.12.Эн цен-744.76.Са-68,57;Mg-94,90;P-74,1;Fe-2,37;А-0,0;B1-0,27;B2-0,04;PP-0,0;C-35,17</p>	<p>1\200 1\80</p> <p>1/200 1/200 1/50 1/150</p>
7	<p>№639..№8</p> <p>№71..№230. №128..№8. №639.</p>	<p>Завтрак Компот из смеси сухофруктов Витушка слобная Б-20.77.Ж-11.13.У-125.0.Эн цен-525.8.Са-223,7;Mg-76,76;P-183,7;Fe-2,63;А-0,17;B1-0,33;B2-0,0;PP-0,0;C-10,21</p> <p>Обед Овощи натуральные свежие Рыба тушеная в томатном соусе с овощами Картофельное пюре Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный</p> <p>Б-31.94.Ж-21.92.У-90.09.Эн цен-621.4.Са-147,5;Mg-143,83;P-326,16;Fe-4,95;А-0,13;B1-0,35;B2-0,0;PP-0,0;C-48,12</p>	<p>1/200 1/80</p> <p>1/60 75/75 200/10 1/200 1/50</p>
8	<p>№134..№8.</p> <p>№102..№13 4..№8№338</p>	<p>Завтрак Компот из кураги Ватрушка творог Б-13.20.Ж-14.12.У-86.24.Эн цен-528.4.Са-216,19;Mg-113,33;P-35,1;Fe-4,62;А-0,0;B1-0,15;B2-0,04;PP-0,0;C-1/72</p> <p>Обед Суп картофельный с бобовыми Компот из кураги Хлеб пшеничный Фрукты свежие</p> <p>Б-21.57.Ж-17.77.У-134.82.Эн цен-834.64.Са-142,11;Mg-109,84;P-138,3;Fe-4,08;А-0,02;B1-0,38;B2-0,8;PP-0,0;C-20,86</p>	<p>1/200 1/80</p> <p>1/200 1/200 1/50 1/150</p>

9	<p>№123.№8</p> <p>№15.№268. №332.№58 7.№123.№8</p>	<p>Завтрак Компот из см ягод Пирожок с повидлом Б-8.89.Ж-9.91.У-109.51.Эн цен-487.41.Са-192,21;Mg-37,16;P-152,1;Fe-2,23;A-0,17;B1-0,3;B2-0,0;PP-0,0;C-15,66</p> <p>Обед Салат из морской капусты с растительным маслом Котлета Макаронны отварные Томатный соус Компот из см ягод Хлеб пшеничный Б-27.65.Ж-24.09.У-92.2.Эн цен-769.15.Са-103,35;Mg-109,04;P-441,63;Fe-4,82;A-28,79;B1-0,46;B2-0,37;Pp-0,93;C-19,13</p>	<p>1/200 1/80</p> <p>1/100 1/100 1/200 1/50 1/180 1/50</p>
10	<p>№398.№8</p> <p>№40.№587 №4.№398. №8</p>	<p>Завтрак Напиток из плодов шиповника Булка детская Б-11.9.Ж-11.18.У-89.44.Эн цен-458.2.Са-142,31;Mg-28,7;P-136,4;Fe-2,71;A-0,12;B1-0,33;B2-0,0;PP-0,0;C-100,5</p> <p>Обед Суп картофельный с макаронными изделиями Напиток из плодов шиповника Фрукты свежие Хлеб пшеничный Б-13.96.Ж-14.38.У-126.98.Эн цен-705.76.Са-53,59;Mg-98,7;P-89,39;Fe-2,96;A-0,0;B1-0,31;B2-0,04'PP-0,0;C-121,1</p>	<p>1\200 1\80</p> <p>1\200 1\200 1\150 1\50</p>
11	<p>№376.№8.</p> <p>№34.№268. №511.№58 7.№376.№8</p>	<p>Завтрак Чай с сахаром Плюшка московская Б-12.36.Ж-14.06.У-70.08.Эн цен-430.2.Са-189,59;Mg-113,33;P-35,1;Fe-4,32;A-0,0;B1-0,13;B2-0,0;PP-0,0;C-1,64</p> <p>Обед Салат из свеклы с зеленым горошком Котлета Рис отварной Томатный соус Чай с сахаром Хлеб пшеничный Б-25.07.Ж-26.58.У-61.96.Эн цен-686.26.Са-73,46;Mg-83,41;P-526,66;Fe-4,6;A-28,8;B1-0,39;B2-0,3;PP-0,0;C-6,63</p>	<p>1/200 1/80</p> <p>1/60 1/100 1/200 1/50 1/200 1/50</p>

12	<p>№686.№8</p> <p>№103.№46 9.№686 №338.№8</p>	<p>Завтрак Чай с сахаром и лимоном Корж молочный Б-9.57.Ж-9.67.У-78.8.Эн цен-451.5.Са-131,19;Mg-51,83;P-117,18;Fe-1,32;A-0,19;B1-0,23;B2-0,0;PP-0,0;C-3,0</p> <p>Обед Салат витаминный Перловка отварная Окорочка запеченные в духовке Томатный соус Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Б-16.53.Ж-23.3.У-99,11.Эн цен-595,55.Са-164,03;Mg-51,49;P-268,35;Fe-3,72;A-40,14;B1-0,3;B2-0,37;PP-0,03;C-8,04</p>	<p>1/200 1/80</p> <p>1/60 1/200 1/60 1/50 1/200 1/50</p>
13	<p>№692.№8</p> <p>№20.№436 №8.№692</p>	<p>Завтрак Кофейный напиток с молоком Булочка домашняя Б-13.01.Ж-13.17.У-114.83.Эн цен-534.6Са-264/21;Mg-63,12;P-299,1;Fe-2,02;A-0,13;B1-0,23;B2-0,0;PP-0,0;C-1,31</p> <p>Обед Салат из свежих огурцов Жаркое по-домашнему Хлеб пшеничный Кофейный напиток с молоком Б-15.55.Ж-20.92.У-67.24.Эн цен-592.58.Са-99,82;Mg-57,28;P-505,11;Fe-3,93;A-0,3;B1-0,28;B2-0,0;PP-0,0;C-13,32</p>	<p>1/200 1/80</p> <p>1/60 80/150 1/50 1/200</p>
14	<p>№134.№8</p> <p>№43.3260. №4.№134. №8</p>	<p>Завтрак Кисель Ежик Б-5.72.Ж-2.94.У-56.7.Эн цен-424.65.Са-62,41;Mg-46,34;P-86,9;Fe-1,5;A-0,08;B1-0,21;B2-0,0;PP-0,0C-5,82</p> <p>Обед Салат из белокочанной капусты с зеленым Горошком Гуляш Каша рассыпчатая гречневая Кисель Хлеб пшеничный Б-23.23.Ж-27.52.У-90.91.Эн цен-673.9.Са-101,82;Mg-45,53;P-334,9;Fe-5,29;A-0,07;B1-0,4;B2-0,0;PP-0,0;C-11,64</p>	<p>1/200 1/80</p> <p>1/60 50/50 1/200 1/200 1/50</p>