

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела управления

Роспотребнадзора по Томской области в Асиновском районе

_____ Е.П.Лабунец

« ____ » _____ 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

врио директора МАОУ Альмяковская ООШ

_____ Ю.С. Медведева

« ____ » _____ 2022 г.

Основное меню

Для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ОВЗ
с 11 по 15 лет МАОУ Альмяковской ООШ

меню составлено на основе сборника рецептурных блюд кулинарных изделий для питания школьников под редакцией Могильного М.П.2011 год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 день						
завтрак						
303	Каша ячневая вязкая	200	4.2	6.2	31.4	198.2
377	Чай с лимоном	200/15	0.2	0	16	65
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
1,3	бутерброд с маслом и сыром	30//10/30	10.5	16.8	12.7	244.60
	фрукт					
	итого		17.3	23.4	72.7	571.4
обед						
94	Рассольник со сметаной	250	2.1	5	19.1	129.8
171	Гречка рассыпчатая с маслом	150/10	6.7	10.6	49.8	321
246	Гуляш из курицы	80	12.24	10.28	2.31	151
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	127.2
349	компот из сухофруктов	200	0.44	0	35.1	142.22
	итого		26.28	26.68	131.51	871.22
	всего за день		43.58	50.08	204.21	1442.62
2 день						
завтрак						
210	Омлет с маслом	140/5	14.42	28.98	14.84	336
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
379	кофейный напиток	200	3.55	2.67	28.33	151.56
2	бутерброд с джемом	30//10	2.5	14.72	12.6	121.28
	фрукт/пирожное/печенье/йогурт					
	итого		22.87	46.77	68.37	672.44
обед						
	Свежие огурцы (нарезка)	30	0.24	0.03	0.84	4.5
82	Борщ со сметаной	250/10	2.37	7.75	15.25	132.25
321	Картофельное пюре	150	3.097	5.1	20.3	145.5
227	Рыбы минтай припущенный с маслом	50/5	8.4	4.5	0.04	74
	Кисель Валитек	200	0	0	23.5	95
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
	итого		16.507	17.78	72.53	514.85
	всего за день		39.377	64.55	140.9	1187.29
3 день						
завтрак						
181	Каша манная с маслом	200	6.1	11.296	43.4	300
376	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
6	бутерброд с варёной колбасой	30//30/10	10.5	16.8	12.7	244.60
	фрукт/пирожное/печенье/йогурт					
	итого		19.1	28.496	83.7	668.2
обед						
88	Щи с мясом и сметаной	250/15	2.88	7.88	12.88	161.25

291	Плов из курицы	150	14.9	19	24.1	327
	Помидоры (нарезка)	40	0.35	0.08	1.08	7.2
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
	сок	200	0.8	0.8	16.9	42
	итого		21.33	28.16	67.56	601.05
	всего за день		40.43	56.656	151.26	1269.25
4 день						
завтрак						
171	Каша кукурузная	200	8	14.9	60	406.6
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
382	Какао с молоком	200	5.8	5.8	37.4	205.6
1	Бутерброд с маслом	30//10	2.5	8.6	12.7	138.60
	фрукт					
	итого		18.7	29.7	122.7	814.4
обед						
	огурцы (нарезка)	30	0.24	0.03	0.84	4.5
117/105	Суп рисовый с мясными фрикадельками	250/30	8.6	14.625	63.625	333
171	перловка с маслом	150/10	4.6	8.8	36.7	244
	сосиска	50	5.8	11.51	2.8	137.9
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
377	Чай с лимоном	200/15	0.2	0	16	65
	итого		21.84	35.365	132.565	848
	всего за день		40.54	65.065	255.265	1662.4
5 день						
завтрак						
120	суп молочный вермишелевый	150/10	6.7	10.6	49.8	321
3,6	Бутерброд с колбасой и сыром	30/30/10	8.47	11.75	12.63	190.2
	напиток валитек	200	0	0	23.25	92.5
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
	фрукт/пирожное/печенье/йогурт	100	0.6	0.4	17	67.00
	итого		18.17	23.15	115.28	734.3
обед						
103	суп с макаронами	250	2.65	2.75	24.23	132.5
171	рис с маслом	150/10	3.8	8.81	40.98	258
278	тефтели с соусом	75/50	10.5	15.25	15.62	241.75
377	Чай с лимоном	200/15	0.2	0	16	65
	итого		17.15	26.81	96.83	697.25
	всего за день		35.32	49.96	212.11	1431.55
6 день						
завтрак						
212	омлет с вареной колбасой	140	14.74	28.98	14.84	336
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
2	бутерброд с повидлом	30//10	2.45	0.4	13.278	89.5
	напиток валитек	200	0.68	0	35.26	143.80
	фрукт					
	итого		20.27	29.78	75.978	632.9
обед						
102	суп гороховый	250	5.1	5.4	23.9	163.7
309	макароны с маслом	150/5	5.4	4.8	28.65	179.4
268	котлета мясная	75/5	9.25	11.56	13.87	202.25
349	компот из сушеных яблок	200	0.44	0	35.1	142.22
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
	итого		22.59	22.16	114.12	751.17
	всего за день		42.86	51.94	190.098	1384.07
7 день						
завтрак						
168	каша геркулесовая	200/10	5.375	6.875	31.99	211.4
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
377	Чай с лимоном	200/15	0.2	0	16	65
1,3	бутерброд с маслом и сыром	30//10/30	10.5	16.8	12.7	244.60
	фрукт/пирожное/печенье/йогурт					

	итого		18.475	24.075	73.29	584.6
обед						
87	уха из рыбных консервов	250	8.59	8.4	14.33	167.25
171	Гречка рассыпчатая с маслом	150/10	6.7	10.6	49.8	321
234	котлета рыбная	80	0.51	11.15	11.62	184.73
379	кофейный напиток	200	3.55	2.67	28.33	151.56
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
	итого		21.75	33.22	116.68	888.14
	всего за день		40.225	57.295	189.97	1472.74
8 день						
завтрак						
171	каша геркулесовая	200/5	6.66	7.18	28.4	205
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
378	компот из сушеных яблок	200	0.44	0	35.1	142.22
2	бутерброд с повидлом	30//10	2.45	0.4	13.278	89.5
	фрукт					
	итого		11.95	7.98	89.378	500.32
обед						
97	суп картофельный	250	2.337	28.25	16.6375	101
312	Картофельное пюре	150	3.097	5.1	21.8	145.5
280	фрикадельки мясные	100	7.83	7.95	7.006	18.125
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
	нарезка овощная (помидор и огурец)	30/30	0.69	0.03	2.79	12.45
	Кисель Валитек	200	0	0	23.5	95
	итого		16.354	41.73	84.3335	435.675
	всего за день		28.304	49.71	173.7115	935.995
9 день						
завтрак						
120	каша рисовая с маслом	200	6.66	11	22.64	216.2
350	кисель валитек	200	4.08	3.54	7.58	118.6
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
6	бутерброд с вареной колбасой	30//30	7.2	9.7	15.6	179.00
	фрукт/пирожное/печенье/йогурт					
	итого		20.34	24.64	58.42	577.4
обед						
87	щи из свежей капусты	250	1.7	4.825	6.68	77.5
309	макаронь отварные с маслом	150/10	5.4	4.8	28.65	179.4
/290/331	курица тушеная в соусе	100	12.28	11.52	3.51	167
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
378	чай с молоком	200	3.53	3.106	15.08	102.666
	итого		25.31	24.651	66.52	590.166
	всего за день		45.65	49.291	124.94	1167.566
10 день						
завтрак						
223	запеканка из творога со сгущ мол	100//25	20.4	8.4	33	290
	сок	200	5.8	5	8.4	101.33
2	бутерброд с джемом	30//10	2.5	14.72	12.6	121.28
	фрукт					
	итого		28.7	28.12	54	512.61
обед						
86	Свекольник со сметаной	200/10	10	6	18	158
313	рис с маслом	150/10	3.8	8.81	41	258
296	котлета куринная с соусом	70/30	9.5	12.6	9.4	189
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
	напиток валитек	200	0	0	18	70
	итого		25.7	27.81	99	738.6
	всего за день		54.4	55.93	153	1251.21
	средняя за десять дней		41.07	55.05	179.55	1320.47

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575837

Владелец Медведева Юлия Сергеевна

Действителен с 11.05.2022 по 11.05.2023