

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 30
Директор



УТВЕРЖДАЮ
ООО "Мария"
Директор



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов 5-11 классов.
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.УССУРИЙСКА С 2022 г**

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

завтрак

| Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет цен. (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------------------------|-----------------|---------------------|-----------|------------|---------------------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | mg | Fe |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молоч. | 250. | 8,51 | 10 | 40 | 287,15 | 0,1 | 2,1 | 0,1 | 0,43 | 198,7 | 212,1 | 44,5 | 0,61 |
| сыр | 20. | 4,68 | 5,6 | 0,1 | 69,63 | 0,01 | 0,1 | 0,1 | 0,06 | 194 | 104,8 | 9,7 | 0,08 |
| батон школьный | 30. | 1,8 | 0,5 | 12 | 59,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 4 | 14,6 | 2,7 | 0,2 |
| Масло сливочное | 10.. | 0,03 | 2,7 | 0,1 | 24,456 | 0,01 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 10 | 0,2 | 0 | 0,2 |
| чай фруктовый | 200. | 0,2 | 0 | 13 | 53,2 | 0 | 0,4 | 0 | 0,1 | 14,7 | 6,9 | 9,2 | 1 |
| итого | | 15,2 | 19 | 65 | 494,14 | 0,12 | 2,9 | 0,4 | 0,89 | 421,4 | 338,6 | 66,1 | 2,09 |
| обед | | | | | | | | | | | | | |
| суп боб. на мяс. Бульоне | 250. | 8,84 | 5,3 | 31 | 207,42 | 0,16 | 4,6 | 0 | 1,12 | 26,53 | 106 | 30,7 | 1,62 |
| макаронные изделия отварные | 180. | 7,36 | 3 | 35 | 197,48 | 0,08 | 0 | 28 | 0,03 | 6,48 | 49,56 | 28,2 | 1,48 |
| биточки с овош. соусом | 100. | 7,37 | 14 | 9,8 | 193,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18,9 | 10,08 | 85,8 | 0,98 |
| салат из кваш.капусты | 60.. | 0,25 | 0,1 | 0,7 | 4,25 | 0 | 3 | 0 | 0,05 | 6,9 | 4,2 | 12,6 | 0,3 |
| чай с сахаром | 200. | 0,2 | 0 | 13 | 53,2 | 0 | 0,4 | 0 | 0,1 | 14,7 | 6,9 | 9,2 | 1 |
| хлеб | 30. | 1,8 | 0,5 | 12 | 59,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 4 | 14,6 | 2,7 | 0,2 |
| Итого | | 25,8 | 23 | 102 | 715,09 | 0,24 | 8 | 28 | 2,29 | 77,51 | 191,3 | 169 | 5,58 |
| Итого | | 41 | 42 | 167 | 1209,2 | 0,36 | 11 | 28 | 2,54 | 498,9 | 529,9 | 235 | 7,67 |
| ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| сырники творожные с мол.соус | 90/20 | 12,8 | 13 | 11 | 209,98 | 0,1 | 6,6 | 0 | 3,82 | 25 | 263,5 | 35,2 | 3,6 |
| Масло сливочное | 10. | 0,03 | 2,7 | 0,1 | 24,456 | 0,01 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 10 | 0,2 | 0 | 0,2 |
| чай с сахаром | 200. | 0,2 | 0 | 13 | 53,2 | 0 | 0,4 | 0 | 0,1 | 14,7 | 6,9 | 9,2 | 1 |
| батон школьный | 30. | 1,8 | 0,5 | 12 | 59,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 4 | 14,6 | 2,7 | 0,2 |
| Итого | | 14,8 | 16 | 36 | 347,34 | 0,11 | 7,2 | 0,2 | 4,22 | 53,7 | 285,2 | 47,1 | 5 |
| обед | | | | | | | | | | | | | |
| суп гречневый | 250. | 7,5 | 7,3 | 32 | 224,06 | 126 | 0 | 24 | 0 | 8,42 | 43,1 | 50,3 | 10,4 |
| рис отварной с м/с | 180.. | 4,13 | 5,25 | 39,8 | 222,95 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 10,7 | 28,31 | 82,4 | 14,4 |
| бефстрогонов из печени | 80/40 | 12,3 | 12 | 3 | 169,12 | 0,24 | 0,9 | 0 | 1,26 | 53,7 | 152 | 10,4 | 0,74 |
| чай с сахаром | 200. | 0,2 | 0 | 13 | 53,2 | 0 | 0,4 | 0 | 0,1 | 14,7 | 6,9 | 9,2 | 1 |
| салат из моркови с яблоком | 60.. | 0,25 | 0,1 | 0,7 | 4,25 | 0 | 3 | 0 | 0,05 | 6,9 | 4,2 | 12,6 | 0,3 |
| хлеб | 30. | 1,8 | 0,5 | 12 | 59,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 4 | 14,6 | 2,7 | 0,2 |
| Итого | | 26,2 | 25 | 101 | 733,28 | 127 | 4,4 | 24 | 6,13 | 98,42 | 249,1 | 168 | 27 |
| Итого | | 41 | 41 | 136 | 1080,6 | 127 | 12 | 24 | 7,64 | 152,1 | 534,3 | 215 | 32 |
| СРЕДА | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 10. | 0,03 | 2,7 | 0,1 | 24,456 | 0,01 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 10 | 0,2 | 0 | 0,2 |
| сыр | 20. | 4,68 | 5,6 | 0,1 | 69,63 | 0,01 | 0,1 | 0,1 | 0,06 | 194 | 104,8 | 9,7 | 0,08 |
| Каша манная молоч. | 200. | 8,51 | 10 | 40 | 287,15 | 0,1 | 2,1 | 0,1 | 0,43 | 198,7 | 212,1 | 44,5 | 0,61 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------|-------------|-----------|------------|----------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| каша геркулесовая мол. | 250. | 6,6 | 9,7 | 30 | 231,8 | 0,16 | 0,8 | 0,2 | 0,48 | 159,7 | 179,7 | 45,6 | 0,56 |
| батон школьный | 30. | 1,8 | 0,5 | 12 | 59,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 4 | 14,6 | 2,7 | 0,2 |
| чай с сахаром | 200. | 0,2 | 0 | 13 | 53,2 | 0 | 0,4 | 0 | 0,1 | 14,7 | 6,9 | 9,2 | 1 |
| блинчики со сгущен. молоком | 60/20. | 4,68 | 5,6 | 0,1 | 69,63 | 0,01 | 0,1 | 0,1 | 0,06 | 194 | 104,8 | 9,7 | 0,08 |
| итого | | 13,3 | 16 | 55 | 414,33 | 0,17 | 1,3 | 0,2 | 0,74 | 372,4 | 306 | 67,2 | 1,84 |
| | | | | | обед | | | | | | | | |
| борщ из св. капусты на м/буль. | 250. | 5,5 | 9,4 | 21 | 195,09 | 0,09 | 13 | 0 | 0,76 | 135 | 149 | 18,9 | 1 |
| каша гречневая с м/с | 180. | 6,46 | 5,6 | 31 | 200,33 | 0,18 | 0 | 0 | 13 | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| куры тушеные | 100.. | 12,5 | 12 | 14 | 214,2 | 0,08 | 2,1 | 0 | 0,02 | 31,68 | 121,8 | 15,5 | 1,25 |
| чай с сахаром | 200. | 0,2 | 0 | 13 | 53,2 | 0 | 0,4 | 0 | 0,1 | 14,7 | 6,9 | 9,2 | 1 |
| салат из морской капусты | 60.. | 0,5 | 0,1 | 1,4 | 8,5 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,6 |
| хлеб | 30. | 1,8 | 0,5 | 12 | 59,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 4 | 14,6 | 2,7 | 0,2 |
| Итого | | 21,4 | 18 | 72 | 535,93 | 0,26 | 8,5 | 0 | 14,1 | 77,16 | 360,2 | 120 | 7 |
| Итого | | 40,2 | 43 | 147 | 1145,4 | 0,52 | 23 | 0,3 | 28,9 | 584,5 | 815,2 | 206 | 9,84 |
| ВТОРНИК | | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | завтрак | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 10.. | 0,03 | 2,7 | 0,1 | 24,456 | 0,01 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 10 | 0,2 | 0 | 0,2 |
| батон школьный | 30. | 1,8 | 0,5 | 12 | 59,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 4 | 14,6 | 2,7 | 0,2 |
| сыр | 20. | 4,68 | 5,6 | 0,1 | 69,63 | 0,01 | 0,1 | 0,1 | 0,06 | 194 | 104,8 | 9,7 | 0,08 |
| чай с сахаром | 200. | 0,2 | 0 | 13 | 53,2 | 0 | 0,4 | 0 | 0,1 | 14,7 | 6,9 | 9,2 | 1 |
| каша рисовая мол. | 250. | 6,6 | 9,7 | 30 | 231,8 | 0,16 | 0,8 | 0,2 | 0,48 | 159,7 | 179,7 | 45,6 | 0,56 |
| Итого | | 26,2 | 22 | 107 | 781,63 | 2,38 | 34 | 1,1 | 13,3 | 68,15 | 385,9 | 195 | 21,1 |
| | | | | | обед | | | | | | | | |
| суп с макарон. изд. | 250. | 8,84 | 5,3 | 31 | 207,42 | 0,16 | 4,6 | 0 | 1,12 | 26,53 | 106 | 30,7 | 1,62 |
| плов | 200. | 16,5 | 17 | 46 | 404,86 | 0,09 | 9,6 | 0 | 7,78 | 19,24 | 182,9 | 45,3 | 2,23 |
| чай с сахаром | 200. | 0,2 | 0 | 13 | 53,2 | 0 | 0,4 | 0 | 0,1 | 14,7 | 6,9 | 9,2 | 1 |
| хлеб | 30. | 1,8 | 0,5 | 12 | 59,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 4 | 14,6 | 2,7 | 0,2 |
| булочка Лакомка | 80. | 8,6 | 5,6 | 34 | 220,62 | 0,17 | 3,2 | 0 | 1 | 12,46 | 55,81 | 10,8 | 0,82 |
| салат из моркови с яблоком | 60.. | 0,5 | 0,1 | 1,4 | 8,5 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,6 |
| Итого | | 27,3 | 23 | 102 | 725,18 | 0,25 | 15 | 0 | 22,4 | 64,47 | 310,4 | 87,8 | 5,05 |
| Итого | | 53,5 | 45 | 209 | 1506,8 | 2,63 | 49 | 1,1 | 45,8 | 132,6 | 696,4 | 283 | 26,2 |
| СРЕДА | | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | завтрак | | | | | | | | |
| сырники творожные с мол.соуд | 80/20 | 12,8 | 13 | 11 | 209,98 | 0,1 | 6,6 | 0 | 3,82 | 25 | 263,5 | 35,2 | 3,6 |
| Масло сливочное | 5. | 0,03 | 2,7 | 0,1 | 24,456 | 0,01 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 10 | 0,2 | 0 | 0,2 |
| компот из смеси сухофруктов | 200.. | 0,04 | 0 | 25 | 99,2 | 0,1 | 1,1 | 0 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| батон школьный | 30. | 1,8 | 0,5 | 12 | 59,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 4 | 14,6 | 2,7 | 0,2 |
| Итого | | 14,7 | 16 | 48 | 393,34 | 0,21 | 7,9 | 0,2 | 4,12 | 45,4 | 281,9 | 37,9 | 4,18 |
| | | | | | обед | | | | | | | | |
| суп боб. на мяс. бульоне | 250. | 8,84 | 5,3 | 31 | 207,42 | 0,16 | 4,6 | 0 | 1,12 | 26,53 | 106 | 30,7 | 1,62 |
| макаронные изделия отварные | 180. | 5,62 | 4,5 | 26 | 168,96 | 0,06 | 0 | 21 | 0 | 4,86 | 37,17 | 21,1 | 1,11 |
| биточки из мяса птицы | 100. | 12,3 | 12 | 3 | 169,12 | 0,24 | 0,9 | 0 | 1,26 | 53,7 | 152 | 10,4 | 0,74 |
| салат из квашенной капусты | 60.. | 0,5 | 0,1 | 1,4 | 8,5 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,6 |
| чай с сахаром | 200. | 0,2 | 0 | 13 | 53,2 | 0 | 0,4 | 0 | 0,1 | 14,7 | 6,9 | 9,2 | 1 |
| хлеб | 30. | 1,8 | 0,5 | 12 | 59,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 4 | 14,6 | 2,7 | 0,2 |
| Итого | | 29,3 | 22 | 87 | 666,9 | 0,46 | 12 | 21 | 6,8 | 117,6 | 325,1 | 99,3 | 5,27 |
| Итого | | 43,9 | 39 | 134 | 1060,2 | 0,67 | 20 | 21 | 13,6 | 163 | 607 | 137 | 9,45 |
| ЧЕТВЕРГ | | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | завтрак | | | | | | | | |
| пельмени мясные пром.произ | 200. | 16,2 | 18 | 45 | 405,36 | 0,22 | 0 | 0 | 0,07 | 52,1 | 143,7 | 29,3 | 1,89 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------|-------------|-----------|-------------|----------------|----------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| чай с сахаром | 200. | 0,2 | 0 | 13 | 53,2 | 0 | 0,4 | 0 | 0,1 | 14,7 | 6,9 | 9,2 | 1 |
| хлеб | 30. | 1,8 | 0,5 | 12 | 59,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 4 | 14,6 | 2,7 | 0,2 |
| яблоко | 100. | 4,5 | 3 | 29,2 | 161,8 | 0,6 | | 6 | 0,19 | 17,4 | 54 | 12 | 1,26 |
| Итого | | 18,2 | 19 | 70 | 518,26 | 0,22 | 0,4 | 0 | 0,27 | 70,8 | 165,2 | 41,2 | 3,09 |
| | | | | обед | | | | | | | | | |
| рассольник Ленинградский | 250. | 2,84 | 5,7 | 22 | 146,66 | 0,09 | 13 | 0 | 0,76 | 135 | 149 | 18,9 | 1 |
| Пюре картофельное с м/сл. | 180... | 2,1 | 4,3 | 29 | 175,02 | 0,2 | 10 | 0 | 0,2 | 35,5 | 84,2 | 29 | 1,2 |
| тефтели с соусом | 80/20 | 9,03 | 11 | 29 | 246,62 | 0,08 | 2,8 | 0 | 10,6 | 16,7 | 114,1 | 18,4 | 7,84 |
| салат из св. огурцов(помид) с м | 60.. | 0,5 | 0,1 | 1,4 | 8,5 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,6 |
| чай с сахаром | 200. | 0,2 | 0 | 13 | 53,2 | 0 | 0,4 | 0 | 0,1 | 14,7 | 6,9 | 9,2 | 1 |
| хлеб | 30. | 1,8 | 0,5 | 12 | 59,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 4 | 14,6 | 2,7 | 0,2 |
| Итого | | 16,5 | 21 | 106 | 689,7 | 0,37 | 32 | 0 | 12,1 | 219,7 | 377,2 | 103 | 11,8 |
| Итого | | 34,7 | 40 | 176 | 1208 | 0,59 | 33 | 0,1 | 24,2 | 290,5 | 542,4 | 145 | 14,9 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| ПЯТНИЦА | | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | завтрак | | | | | | | |
| биточки из мяса птицы | 100. | 9,47 | 10 | 11 | 175,84 | 0,08 | 2,1 | 0 | 0,02 | 31,68 | 121,8 | 15,5 | 1,25 |
| каша гречневая с м/с | 180. | 6,46 | 5,6 | 31 | 200,33 | 0,18 | 0 | 0 | 13 | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| батон школьный | 30. | 1,8 | 0,5 | 12 | 59,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 4 | 14,6 | 2,7 | 0,2 |
| компот из смеси сухофруктов | 200.. | 0,04 | 0 | 25 | 99,2 | 0,1 | 1,1 | 0 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| Итого | | 17,8 | 17 | 79 | 535,07 | 0,36 | 3,2 | 0 | 13,1 | 55,06 | 348,5 | 85,7 | 5,58 |
| | | | | | | обед | | | | | | | |
| суп гречневый | 250. | 7,5 | 7,3 | 32 | 224,06 | 126 | 0 | 24 | 0 | 8,42 | 43,1 | 50,3 | 10,4 |
| рис отварной с м/с | 180.. | 4,13 | 5,25 | 39,8 | 222,95 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 10,7 | 28,31 | 82,4 | 14,4 |
| бефстрогонов из печени | 80/40 | 12,3 | 12 | 3 | 169,12 | 0,24 | 0,9 | 0 | 1,26 | 53,7 | 152 | 10,4 | 0,74 |
| салат из моркови с яблоком | 60.. | 0,5 | 0,1 | 1,4 | 8,5 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 8,4 | 25,2 | 0,6 |
| чай с сахаром | 200. | 0,2 | 0 | 13 | 53,2 | 0 | 0,4 | 0 | 0,1 | 14,7 | 6,9 | 9,2 | 1 |
| хлеб | 30. | 1,8 | 0,5 | 12 | 59,7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 4 | 14,6 | 2,7 | 0,2 |
| Итого | | 26,4 | 25 | 101 | 737,53 | 127 | 7,4 | 24 | 15,1 | 105,3 | 253,3 | 180 | 27,3 |
| Итого | | 44,2 | 42 | 180 | 1272,6 | 127 | 11 | 24 | 30,1 | 160,4 | 601,8 | 266 | 32,9 |

Главный бухгалтер Гаврилова О.Н.

