

Согласовано

начальник Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в Богучанском районе
главный государственный государственный санитарный врач по Богучанскому и Кежемскому районам
И.Л. Шигина

20 _____ г

Утверждаю:

Директор МКОУ «Шиверская школа»
Е.В. Миннеханова

20 10 г



Примерное циклическое меню горячих завтраков для обучающихся МКОУ «Шиверская школа» для группы ОВЗ на 2020-2021 уч.год

Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
завтрак															
Омлет натуральный с зеленым горошком	110/50	12,93	13,69	7,91	198,85	0,24	6,39	0,42	-	93,2	384,0	26,4	2,46		
Чай с сахаром	200	0,2	-	13,6	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8		
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	11,55	0,7		
Итого		15,89	14,05	38,41	337,1	0,28	6,39	0,42	-	131,65	422,45	43,95	3,96		
обед															
Суп картофельный	250	6,72	7,21	21,28	174,98										
Рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12										
Колбаса	50	5,63	13,64	0,23	146,22										
Компот	200	0,2	0,2	27,2	110										
Хлеб	35	2,76	0,36	16,9	82,25										
Итого					663,57										
завтрак															
Наименование блюда	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Каша пшеничная с маслом	200/10	8,61	11,78	43,9	316,68	0,12	0,24	0,27	-	67,1	103,9	23,34	0,695		
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	11,55	0,7		

Наименование блюда	Выход гр	Химический состав										Энергетическая ценность Ккал.	Минеральные вещества						
		Б	Ж	У	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Са	Р	Мg		Fe						
Чай с лимоном	200	0,2	-	13,6	56	-	2,2	-	16	8	6	0,8							
Итого	11,57	12,14	74,4	454,93	0,16	2,44	0,27	-	91,15	142,35	40,89	2,195							
обед																			
Зеленый горошек	50	1,565	1,645	3,495	38,94														
Борщ со сметаной	250/10	6,44	7,49	14,43	142,31														
Жаркое по домашнему	200	18,42	20,69	19,77	337,6														
Сок	200	0,2	0,2	26,4	108														
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25														
Итого				709,10															
завтрак																			
Наименование блюда	Выход гр	Химический состав										Энергетическая ценность Ккал.	Минеральные вещества						
		Б	Ж	У	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Са	Р	Мg	Fe							
Каша рисовая молочная с маслом	200	0,03	10,54	44,62	294,93	0,03	0,235	0,07	-	62,1	81,5	18,15	0,27						
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,38	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	9,4	0,78						
Кофе с молоком	200	1,4	2,0	6,0	116	0,02	0,4	-	-	34	50	-	-						
Итого		4,19	12,92	67,52	493,18	0,9	0,635	0,07	-	104,15	161,95	27,55	1,05						
обед																			
Хлеб из сайры	250	6,62	8,31	21,28	184,48														
Макаронные отварные	150	5,4	0,6	30,0	147														
Фетель мясные с соусом	60/50	8,56	13,007	3,587	200,0														
Мясель	200	0,2	-	32,6	132,0														
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25														
Итого				745,73															
завтрак																			
Наименование блюда	Выход гр	Химический состав										Энергетическая ценность Ккал.	Минеральные вещества						
		Б	Ж	У	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Са	Р	Мg	Fe							
Рыба тушеная с овощами	100	20,18	22,08	-	165,0	0,1	-	0,02	-	20	64	25,8	0,347						

Картофельное пюре	100	2,193	3,393	14,7	98,013	0,1	17,1 3	0,02	-	28,373	56	21,886	0,78
Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	-	-	12	4	4	0,8
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05			
Итого		25,333	26,033	58,8	455,263	0,26	22,5 3	0,04	-	68,423	124,0	51,686	1,927

обед

ассольник мясной со метаной	250	5,03	11,30	32,38	149,6								
булочки с мясом курицы	200	24,33	20,69	33,71	418,37								
чай с лимоном	200	0,2	-	13,6	56								
хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25								
того					812,44								
Наименование блюда	Выход гр	Химический состав		У	Энергетическая ценность Ккал.	Витамины		Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

завтрак

булочки с гороховым	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,147 5	5,82 5	-	1 0, 0 5	41,5	137,75	38,25	1,8
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	9,4	0,78
Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56	-	-	-	-	12	8	6,0	0,8
Итого		6,71	3,65	47,74	250,19	0,187 5	5,82 5	-	1 0, 0 5	61,55	176,2	53,65	3,38

обед

Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,3	159								
Печень говяжья по- строгановски	75/50	49,6	24,8	47,6	368,6								
Компот	200	0,2	0,2	27,2	110								
Булочка с сахаром	100	4,2	2,9	39,2	250								
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,38	16,9	82,25								

