



Утверждено  
Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
/ И.Д.Осипова

**ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МБОУ «СОШ п.Гранитный» для**  
**организации питания учащихся**  
**ОБЕД с 7- 11 лет и старше**  
**общеобразовательной организации**  
**на 2022-2023 учебный год МБОУ**  
**«СОШ п.Гранитный»**



Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 \_\_\_\_\_ / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**День: ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Первая неделя**

**Возраст: дети с 7-11 и старше**

**Сезон: весенне-летний**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
17	Салат из соленых огурцов и репчатым луком на растительном масле	100	0,86	5,11	2,61	59,80	0,02	5,55	0	0	28,24	23,28	13,44	0,61
87	Суп «Полевой» с рыбными консервами	250	10,32	10,09	17,20	200,89	0	10,93	0	0	0	54,36	56,82	1,52
321	Капуста тушенная	200	3,76	3,86	11,8	92,62	0,06	80,64	0,34	0,3	62,3	93,26	30,7	1,18
279	Тефтели	60	5,89	6,46	7,45	112	0,04	0,57	25,5	0	70,7	28,9	14,2	0,64
54-6	Компот из изюма	200	0,5	0	27,0	101,2	0,01	0	0	0	41,3	25,7	13,4	1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	19,7	95,2	0,1	0	0	1,1	40,7	8,4	8,9	1,9
368	Груша	60	5,86	5,41	19,88	240	0	6,5	0,89	0,38	0	21,5	2,2	1,8
<b>ИТОГО</b>			<b>33,33</b>	<b>31,65</b>	<b>125,34</b>	<b>995,71</b>	<b>0,23</b>	<b>104,19</b>	<b>26,73</b>	<b>1,78</b>	<b>243,24</b>	<b>263,4</b>	<b>145,26</b>	<b>154,35</b>



Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 \_\_\_\_\_ / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**День: ВТОРНИК**

**Первая неделя**

**Возраст: дети с 7-11 и старше**

**Сезон: весенне-летний**

1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Обед</b>														
45	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0,00	0	44,97	23,20	20,75	0,85
54-7	Суп вермишелевый	250	3,15	0,175	26,275	119,25	0,03	5,5	25	0	78	32,5	30,25	12,75
135	Картофельное пюре	200	3,58	5,07	22,79	161,98	0	3,82	0	0	0	59,66	43,89	1,61
179	Куры тушеные в соусе	100	0,6	3,65	1,86	42,71	0,01	4,0	0	0	20,17	16,63	9,6	0,44
869	Кисель плодово-ягодный	200	0,14	0,04	27,5	110,80	0,01	1,83	0	0	9,06	13,98	4,16	0,14
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	19,7	95,2	0,1	0	0	1,1	40,7	8,4	8,9	1,9
1002	Йогурт	100	4,3	2	6,2	60	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО</b>			<b>19,27</b>	<b>17,84</b>	<b>132,47</b>	<b>778,74</b>	<b>0,21</b>	<b>25,4</b>	<b>25</b>	<b>1,1</b>	<b>192,9</b>	<b>162,37</b>	<b>123,15</b>	<b>18,13</b>



Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: среда**

**Первая неделя**

**Возраст: дети с 7-11 и старше**

**Сезон: весенне-летний**

1	2	3	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
53	Икра кабачковая	30	3,02	15,7	19,7	232	0,08	18,41	0	0	0	60,5	0	2,03
101	Суп рисовый	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	0	0	62,55	23,05	25,00	0,89
331	Рагу из овощей и с мясом кур	250	1,89	5,97	15,77	124,44	0,07	26,79	0	0	0	41,2	0	1,07
388	Напиток из шиповника	200	68	0,28	20,76	88,2	0	100	0	0	0	21,34	3,44	0,56
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	19,7	95,2	0,1	0	0	1,1	40,7	8,4	8,9	1,9
368	Банан	100	1,50	0,50	21	95	0,04	10	0	0	0	8	0	0,6
<b>ИТОГО</b>			<b>82,53</b>	<b>25,91</b>	<b>131,21</b>	<b>819,59</b>	<b>0,39</b>	<b>163,45</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>103,25</b>	<b>170,49</b>	<b>42,94</b>	<b>7,49</b>



Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 / И.Д.Осипова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: **Четверг**

Первая неделя

Возраст: дети с 7-11 и старше

Сезон: весенне-летний

1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Обед</b>														
15	Салат из огурцов и помидор	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0,00	0	34,61	18,68	16,26	0,74
102	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,3	134,75	0,23	5,81	0	0	87,18	38,08	35,30	2,03
<b>508</b>	<b>Перловка отварная</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>12,2</b>	<b>41,4</b>	<b>306,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,54</b>	<b>3,42</b>	<b>29,54</b>	<b>182,22</b>	<b>1,9</b>	<b>1,6</b>
288	Голубцы	60	8,46	7,08	14,87	157,08	0,03	0,42	20,0	0	83,04	18,80	19,8	1
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0,02	0,82	0,16	0	31,94	19,48	15,32	0,54
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	19,7	95,2	0,1	0	0	1,1	40,7	8,4	8,9	1,9
368	Апельсин	100	0,60	0,14	15	66	0,03	40	0	0	0	24	0	0,24
<b>ИТОГО</b>			<b>22,83</b>	<b>133,44</b>	<b>116,09</b>	<b>1025,59</b>	<b>0,46</b>	<b>63,81</b>	<b>20,16</b>	<b>1,1</b>	<b>303,72</b>	<b>297,44</b>	<b>102,88</b>	<b>8,32</b>



Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: ПЯТНИЦА**

**Первая неделя**

**Возраст: дети с 7-11 и старше**

**Сезон: весенне-летний**

п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
45	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0,00	0	44,97	23,20	20,75	0,85
2	Суп гречневый	250	3	4	23	131	0	8	1	0	0	27	27	1
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	0	49,56	6,48	28,16	1,48
179	Куры тушеные в соусе	100	0,6	3,65	1,86	42,71	0,01	4,0	0	0	20,17	16,63	9,6	0,44
389	Сок яблочный натуральный	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	0	14	8	2,8
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	19,7	95,2	0,1	0	0	1,1	40,7	8,4	8,9	1,9
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
<b>ИТОГО</b>			<b>19,32</b>	<b>20,97</b>	<b>137,98</b>	<b>811,11</b>	<b>0,28</b>	<b>38,25</b>	<b>29,0</b>	<b>1,1</b>	<b>155,4</b>	<b>119,71</b>	<b>108,01</b>	<b>11,11</b>



Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Вторая неделя**

**Возраст: дети с 7-11 и старше**

**Сезон: весенне-летний**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
45	Салат из капусты и моркови	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0	0	27,61	37,37	15,16	0,51
27	<b>Борщ</b>	<b>250</b>	<b>3,52</b>	<b>5,98</b>	<b>9,78</b>	<b>117</b>	<b>0,05</b>	<b>9,74</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>43,14</b>	<b>0</b>	<b>1,09</b>
302	Гречка отварная	200	0,68	114,07	1,11	1033,56	0	0	0	0	26,25	162	1,7	1,43
279	Тефтели	60	5,89	6,46	7,45	112	0,04	0,57	25,5	0	70,7	28,9	14,2	0,64
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0,02	0,82	0,16	0	31,94	19,48	15,32	0,54
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	19,7	95,2	0,1	0	0	1,1	40,7	8,4	8,9	1,9
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
<b>ИТОГО</b>			<b>18,52</b>	<b>132,71</b>	<b>102,24</b>	<b>1681,52</b>	<b>0,27</b>	<b>53,58</b>	<b>25,66</b>	<b>1,1</b>	<b>197,2</b>	<b>323,29</b>	<b>60,88</b>	<b>8,75</b>



Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: ВТОРНИК**

**Вторая неделя**

**Возраст: дети с 7-11 и старше**

**Сезон: весенне-летний**

/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
25	Салат «Степной» из разных овощей на растительном масле	100	1,032	6,104	3,932	73,81	0,4	69	0	0	0	32,48	0	0,57
77	Суп картофельный с вермишелью	250	2,34	2,83	16,64	101,23	0,13	12,00	0	0	0	25,85	0	1,17
161	Гороховое пюре	200	23,44	11,33	54,65	388,12	0,68	0	0	0	0	112,6	0	6,62
486	Рыба, тушеная в соусе	100	15,03	8,5	7,08	162,5	0,1	3,63	0,01	0	258,3	56,45	64,75	1,04
389	Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	0	14	8	2,8
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	19,7	95,2	0,1	0	0	1,1	40,7	8,4	8,9	1,9
368	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5	0	0	0	19	0	2,3
<b>ИТОГО</b>			<b>527,54</b>	<b>29,78</b>	<b>152,20</b>	<b>1045,66</b>	<b>1,44</b>	<b>95,63</b>	<b>0,01</b>	<b>1,1</b>	<b>299,0</b>	<b>276,78</b>	<b>87,25</b>	<b>16,84</b>





Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 \_\_\_\_\_ / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**День: среда**

**Вторая неделя**

**Возраст: дети с 7-11 и старше**

**Сезон: весенне-летний**

1	2	3	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
12	Салат из кукурузы с луком на растительном масле	100	2,88	6,18	8,04	99,30	0,10	9,30	0,00	0	5,78	18,66	19,53	0,66
67	Щи с со свежей капустой	250	6,96	19,54	33,93	339,00	0,23	73,86	0	0	0	173,30	0	3,18
54-2	Макароны с подливой	200	6	9,2	37,46	256,24	0,14	6,6	162,6	0	74,6	86,64	22,64	1,06
288	Голубцы	60	8,46	7,08	14,87	157,08	0,03	0,42	20,0	0	83,04	18,80	19,8	1
54-5	Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	121,4	0,04	0,37	0	0	54	68,4	40,9	4,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	19,7	95,2	0,1	0	0	1,1	40,7	8,4	8,9	1,9
368	Банан	100	1,50	0,50	21	95	0,04	10	0	0	0	8	0	0,6
<b>ИТОГО</b>			<b>33,74</b>	<b>43,22</b>	<b>183,3</b>	<b>1257,22</b>	<b>0,68</b>	<b>100,55</b>	<b>182,6</b>	<b>1,1</b>	<b>258,12</b>	<b>390,2</b>	<b>117,37</b>	<b>13,34</b>



Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 \_\_\_\_\_ / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**День: четверг**

**Вторая неделя**

**Возраст: дети с 7-11 и старше**

**Сезон: весенне-летний**

1	2	3	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
52	Салат из вар.свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50	0,00	0	40,97	35,15	20,90	1,33
102	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,3	134,75	0,23	5,81	0	0	87,18	38,08	35,30	2,03
67	Картофель тушеный с мясом кур	200	9,26	6,71	9,71	164,17	0	0	0	0	0	0	0	0
869	Кисель плодово-ягодный	200	0,14	0,04	27,5	110,80	0,01	1,83	0	0	9,06	13,98	4,16	0,14
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	19,7	95,2	0,1	0	0	1,1	40,7	8,4	8,9	1,9
368	Апельсин	100	0,60	0,14	15	66	0,03	40	0	0	0	24	0	0,24
<b>ИТОГО</b>			<b>23,06</b>	<b>18,98</b>	<b>116,27</b>	<b>758,82</b>	<b>0,39</b>	<b>57,14</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>177,91</b>	<b>127,61</b>	<b>74,86</b>	<b>6,08</b>



Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: ПЯТНИЦА**

**Вторая неделя**

**Возраст: дети с 7-11 и старше**

**Сезон: весенне-летний**

1	2	3	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
10	Салат из репчатого лука с консервированным горошком	100	2,98	5,16	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	0	59,95	21,45	20,80	0,68
197	Рассольник	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54	0	0	71,95	26,45	25,90	0,58
265	Плов с мясом кур	200	6	21	53	427	0,15	0,67	0,55	1,88	205,26	19	45	2,33
54-3	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,5	117	0,04	0,28	0	0	30,7	38,8	39,8	4,8
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,4	19,7	95,2	0,1	0	0	1,1	40,7	8,4	8,9	1,9
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
<b>ИТОГО</b>			<b>217,32</b>	<b>32,39</b>	<b>153,54</b>	<b>981,55</b>	<b>0,53</b>	<b>29,49</b>	<b>1,23</b>	<b>2,98</b>	<b>434,3</b>	<b>138,1</b>	<b>146,0</b>	<b>12,93</b>



Утверждено  
Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
/ И.Д.Осипова

**ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МБОУ «СОШ п.Гранитный»**  
**для организации питания учащихся**  
**ЗАВТРАК 7-11 лет**  
**общеобразовательной организации**  
**на 2022-2023 учебный год МБОУ**  
**«СОШ п.Гранитный»**



Утверждено  
Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
/ И.Д.Осипова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Первая неделя – дети с 7 до 11 лет

Возраст: 7-11 лет

Сезон: весенне-летний

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
368	Плоды свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,33	0	25	14,17	0,5
168	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	67	5,9	21,8	0,47
241	Кисель с витаминами	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	1	0
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>6,63</b>	<b>4,89</b>	<b>87,91</b>	<b>422,82</b>	<b>0,37</b>	<b>25,0</b>	<b>20,12</b>	<b>2,63</b>	<b>67,0</b>	<b>38,9</b>	<b>42,57</b>	<b>1,41</b>



Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п. Гранитный»  
 \_\_\_\_\_ / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: ВТОРНИК**

**Первая неделя – дети с 7 до 11лет**

**Возраст: 7-11 лет**

**Сезон: весенне-летний**

п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
368	Плоды свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,33	0	25	14,17	0,5
10	Бутерброд горячий с сыром	60	12,37	16,89	17,66	267,74	0	0	0	0	0	0	0	0
31	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,09	0,9	0	0	0	5	0	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0,40
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>22,87</b>	<b>28,11</b>	<b>90,06</b>	<b>672,46</b>	<b>0,13</b>	<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>0</b>	<b>39,0</b>	<b>19,77</b>	<b>2,04</b>



Утверждено  
Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
/ И.Д.Осипова

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: **среда**

Первая неделя – дети с 7 до 11 лет

Возраст: 7-11 лет

Сезон: весенне-летний

1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
368	Плоды свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,33	0	25	14,17	0,5
179	Куры тушеные в соусе	50/50	0,6	3,65	1,86	42,71	0,01	4,0	0,0	0,0	20,17	16,63	9,6	0,44
161	Гороховое пюре	150	17,6	8,5	41	291,1	0,5	0	0	0	0	84,5	0	5
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,01	3,67	0,1	0,01	185,54	112,55	99,08	18,42
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>21,81</b>	<b>12,98</b>	<b>90,7</b>	<b>547,25</b>	<b>0,56</b>	<b>12,67</b>	<b>0,1</b>	<b>0,34</b>	<b>205,71</b>	<b>246,68</b>	<b>128,45</b>	<b>24,8</b>



Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: четверг**

**Первая неделя – дети с 7 до 11 лет**

**Возраст: 7-11 лет**

**Сезон: весенне-летний**

1	2	3	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	1	0	0
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33	0	344,91	226,4	48,92	0,84
241	Кисель с витаминами	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	1	0
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>30,88</b>	<b>26,52</b>	<b>70,6</b>	<b>522,6</b>	<b>0,44</b>	<b>20,74</b>	<b>59,45</b>	<b>2,3</b>	<b>346,91</b>	<b>235,4</b>	<b>55,52</b>	<b>1,28</b>





Утверждено  
Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
/ И.Д.Осипова

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: ПЯТНИЦА

Первая неделя – дети с 7 до 11 лет

Возраст: 7-11 лет

Сезон: весенне-летний

1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
368	Плоды свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,33	0	25	14,17	0,5
381	Котлета	60	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0	166,38	43,75	32,13	1,5
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,50	31,50	0	119,59	21,96	43,99	1,73
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0,40
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>22,07</b>	<b>18,85</b>	<b>96,75</b>	<b>622,1</b>	<b>0,37</b>	<b>31,65</b>	<b>60,25</b>	<b>0,33</b>	<b>285,97</b>	<b>104,71</b>	<b>95,89</b>	<b>4,57</b>



Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**День: ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Вторая неделя – дети с 7 до 11 лет**

**Возраст: 7-11 лет**

**Сезон: весенне-летний**

1	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б 4	Ж 5	У 6		В 8	С 9	А 10	Е 11	Р 12	Са 13	Mg 14	Fe 15
<b>Завтрак</b>														
10	Бутерброд горячий с сыром	60	12,37	16,89	17,66	267,74	0	0	0	0	0	0	0	0
368	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,33	0	25	14,17	0,5
84	Каша «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	0,1	1,95	0	0	0	182,3	0	0,5
241	Кисель с витаминами	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	1	0
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>22,12</b>	<b>25,44</b>	<b>96,3</b>	<b>694,56</b>	<b>0,44</b>	<b>26,95</b>	<b>0,12</b>	<b>2,63</b>	<b>0</b>	<b>215,3</b>	<b>20,77</b>	<b>1,44</b>



Утверждено  
Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
/ И.Д.Осипова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: **ВТОРНИК**

Вторая неделя – дети с 7 до 11 лет

Возраст: 7-11 лет

Сезон: весенне-летний

1	2	3	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>														
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	1	0	0
417	Рагу из птицы	200	11,9	14,42	18,8	261,74	0	11,61	0	0	0	0	0	0
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,01	3,67	0,1	0,01	185,54	112,55	99,08	18,42
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>15,01</b>	<b>22,95</b>	<b>76,86</b>	<b>492,36</b>	<b>0,01</b>	<b>15,28</b>	<b>59,1</b>	<b>0,01</b>	<b>187,54</b>	<b>121,55</b>	<b>104,68</b>	<b>18,86</b>



Утверждено  
Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
/ И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: среда**

**Вторая неделя – дети с 7 до 11 лет**

**Возраст: 7-11 лет**

**Сезон: весенне-летний**

1	2	3	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
368	Плоды свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,33	0	25	14,17	0,5
288	Голубцы	180	25,38	21,24	44,61	471	24	1,26	60	0	249,12	56,4	59,4	3
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0,40
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	Итого:		<b>29,12</b>	<b>22,06</b>	<b>91,14</b>	<b>650,82</b>	<b>24,04</b>	<b>6,26</b>	<b>60,0</b>	<b>0,33</b>	<b>249,12</b>	<b>95,4</b>	<b>79,17</b>	<b>4,34</b>



Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
**День: четверг**

**Вторая неделя – дети с 7 до 11 лет**

**Возраст: 7-11 лет**

**Сезон: весенне-летний**

1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	1	0	0
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33	0	344,91	226,4	48,92	0,84
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0,40
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>31,08</b>	<b>26,52</b>	<b>66,2</b>	<b>476,6</b>	<b>0,09</b>	<b>0,74</b>	<b>59,33</b>	<b>0</b>	<b>346,91</b>	<b>241,4</b>	<b>54,52</b>	<b>1,68</b>



Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: ПЯТНИЦА**

**Вторая неделя – дети с 7 до 11 лет**

**Возраст: 7-11 лет**

**Сезон: весенне-летний**

1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
368	Плоды свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,33	0	25	14,17	0,5
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	27,74	15,7	13,06	300	0,2	6,7	0,02	0	476,92	104,22	119,54	1,92
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,54	137,25	0,14	18,17	25,50	0	86,60	36,98	27,75	1,01
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,01	3,67	0,1	0,01	185,54	112,55	99,08	18,42
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>34,41</b>	<b>21,33</b>	<b>81,44</b>	<b>650,69</b>	<b>0,39</b>	<b>33,54</b>	<b>25,62</b>	<b>0,34</b>	<b>749,06</b>	<b>286,75</b>	<b>266,14</b>	<b>22,29</b>



Утверждено  
Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
/ И.Д.Осипова

**ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБОУ «СОШ п.Гранитный» для  
организации питания учащихся  
ЗАВТРАК с 7 и старше (ОВЗ)  
общеобразовательной организации  
на 2020-2021 учебный год МБОУ  
«СОШ п.Гранитный»**



Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**День: ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Первая неделя– дети с 7 и старше**

**Возраст: ОВЗ**

**Сезон: весенне-летний**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
368	Плоды свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,33	0	25	14,17	0,5
168	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	67	5,9	21,8	0,47
241	Кисель с витаминами	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	1	0
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
5	Шоколад	1 шт	1,07	52,2	14,38	452,6	0,11	0	0	0,04	0	10	44,4	1,2
	<b>Итого:</b>		<b>7,7</b>	<b>57,09</b>	<b>102,29</b>	<b>875,42</b>	<b>0,48</b>	<b>25,0</b>	<b>20,12</b>	<b>2,67</b>	<b>67,0</b>	<b>48,9</b>	<b>86,97</b>	<b>2,61</b>





Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**День: ВТОРНИК**

**Первая неделя– дети с 7 и старше**

**Возраст: ОВЗ**

**Сезон: весенне-летний**

1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Мg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
368	Плоды свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,33	0	25	14,17	0,5
10	Бутерброд горячий с сыром	60	12,37	16,89	17,66	267,74	0	0	0	0	0	0	0	0
31	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,09	0,9	0	0	0	5	0	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0,40
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
6	Сок	200	1,01	0,1	11,2	46	0,01	2	0	0	0	7	0	1,4
	<b>Итого:</b>		<b>23,88</b>	<b>28,21</b>	<b>101,26</b>	<b>718,46</b>	<b>0,14</b>	<b>7,9</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>0</b>	<b>51,0</b>	<b>19,77</b>	<b>3,44</b>



Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п. Гранитный»  
 \_\_\_\_\_ / И. Д. Осипова

**Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд**  
**День: среда**

**Первая неделя– дети с 7 и старше**

**Возраст: ОВЗ**

**Сезон: весенне-летний**

1	2	3	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
368	Плоды свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,33	0	25	14,17	0,5
179	Куры тушеные в соусе	50/50	0,6	3,65	1,86	42,71	0,01	4,0	0,0	0,0	20,17	16,63	9,6	0,44
161	Гороховое пюре	150	17,6	8,5	41	291,1	0,5	0	0	0	0	84,5	0	5
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,01	3,67	0,1	0,01	185,54	112,55	99,08	18,42
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
1002	Йогурт	100	4,3	2	6,2	60	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>26,11</b>	<b>14,98</b>	<b>96,9</b>	<b>607,25</b>	<b>0,56</b>	<b>12,67</b>	<b>0,1</b>	<b>0,34</b>	<b>205,71</b>	<b>246,68</b>	<b>128,45</b>	<b>24,8</b>



Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
**День: четверг**

Первая неделя– дети с 7 и старше

Возраст: ОВЗ

Сезон: весенне-летний

1	2	3	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	1	0	0
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33	0	344,91	226,4	48,92	0,84
241	Кисель с витаминами	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	1	0
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
6	Сок	200	1,01	0,1	11,2	46	0,01	2	0	0	0	7	0	1,4
	<b>Итого:</b>		<b>30,88</b>	<b>26,52</b>	<b>70,6</b>	<b>522,6</b>	<b>0,4</b>	<b>22,74</b>	<b>59,45</b>	<b>2,3</b>	<b>346,91</b>	<b>242,4</b>	<b>55,52</b>	<b>2,68</b>



Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**День: ПЯТНИЦА**

**Первая неделя– дети с 7 и старше**

**Возраст: ОВЗ**

**Сезон: весенне-летний**

1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
368	Плоды свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,33	0	25	14,17	0,5
381	Котлета	60	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0	166,38	43,75	32,13	1,5
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,50	31,50	0	119,59	21,96	43,99	1,73
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0,40
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
6	Шоколад	1 шт	1,07	52,2	14,38	452,6	0,11	0	0	0,04	0	10	44,4	1,2
	<b>Итого:</b>		<b>23,14</b>	<b>71,05</b>	<b>111,13</b>	<b>1074,7</b>	<b>0,48</b>	<b>36,65</b>	<b>60,25</b>	<b>0,37</b>	<b>285,97</b>	<b>114,71</b>	<b>140,29</b>	<b>5,77</b>



Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**День: ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Вторая неделя– дети с 7 и старше**

**Возраст: ОВЗ**

**Сезон: весенне-летний**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
10	Бутерброд горячий с сыром	60	12,37	16,89	17,66	267,74	0	0	0	0	0	0	0	0
368	Плоды свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,33	0	25	14,17	0,5
84	Каша «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	0,1	1,95	0	0	0	182,3	0	0,5
241	Кисель с витаминами	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	1	0
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>22,12</b>	<b>25,44</b>	<b>96,3</b>	<b>694,56</b>	<b>0,44</b>	<b>26,95</b>	<b>0,12</b>	<b>2,63</b>	<b>0</b>	<b>215,3</b>	<b>20,77</b>	<b>1,44</b>



Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
**День: ВТОРНИК**

**Вторая неделя– дети с 7 и старше**

**Возраст: ОВЗ**

**Сезон: весенне-летний**

1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	1	0	0
417	Рагу из птицы	200	11,9	14,42	18,8	261,74	0	11,61	0	0	0	0	0	0
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,01	3,67	0,1	0,01	185,54	112,55	99,08	18,42
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
5	Шоколад	1 шт	1,07	52,2	14,38	452,6	0,11	0	0	0,04	0	10	44,4	1,2
	Итого:		<b>16,08</b>	<b>75,15</b>	<b>91,24</b>	<b>944,96</b>	<b>0,21</b>	<b>15,28</b>	<b>59,01</b>	<b>0,05</b>	<b>187,54</b>	<b>131,55</b>	<b>149,08</b>	<b>20,06</b>



Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**День: среда**

**Вторая неделя– дети с 7 и старше**

**Возраст: ОВЗ**

**Сезон: весенне-летний**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
368	Плоды свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,33	0	25	14,17	0,5
288	Голубцы	180	25,38	21,24	44,61	471	24	1,26	60	0	249,12	56,4	59,4	3
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0,40
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
5	Сок	200	1,01	0,1	11,2	46	0,01	2	0	0	0	7	0	1,4
	Итого:		<b>30,13</b>	<b>22,16</b>	<b>102,34</b>	<b>692,82</b>	<b>24,05</b>	<b>8,26</b>	<b>60,0</b>	<b>0,33</b>	<b>249,12</b>	<b>102,4</b>	<b>79,17</b>	<b>5,74</b>



Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**День: четверг**

**Вторая неделя– дети с 7 и старше**

**Возраст: ОВЗ**

**Сезон: весенне-летний**

/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	2	1	0	0
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33	0	344,91	226,4	48,92	0,84
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0,40
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
1002	Йогурт	100	4,3	2	6,2	60	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>35,38</b>	<b>28,52</b>	<b>72,4</b>	<b>536,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0,74</b>	<b>59,33</b>	<b>0</b>	<b>346,91</b>	<b>241,4</b>	<b>54,52</b>	<b>1,68</b>





Утверждено  
 Директор МБОУ «СОШ п.Гранитный»  
 / И.Д.Осипова

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: ПЯТНИЦА**

**Вторая неделя– дети с 7 и старше**

**Возраст: ОВЗ**

**Сезон: весенне-летний**

1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
368	Плоды свежие	100	0,5	0,5	12,83	57,82	0,04	5	0	0,33	0	25	14,17	0,5
381	Котлета	60	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0	166,38	43,75	32,13	1,5
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,54	137,25	0,14	18,17	25,50	0	86,60	36,98	27,75	1,01
54-3	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,8	0,01	0,85	6,5	0	13,5	6,35	2,5	0,35
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,01	3,67	0,1	0,01	185,54	112,55	99,08	18,42
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0	0	0	0	0	8	5,6	0,44
7	Сок	200	1,01	0,1	11,2	46	0,01	2	0	0	0	7	0	1,4
	<b>Итого:</b>		<b>24,88</b>	<b>18,63</b>	<b>99,83</b>	<b>686,99</b>	<b>0,31</b>	<b>29,84</b>	<b>60,85</b>	<b>0,34</b>	<b>452,02</b>	<b>239,63</b>	<b>181,23</b>	<b>23,62</b>