

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП
Д.И.Иванов от 21.08.2025г.

О.А.Тишшева



Менюготавливаемых блюд МБОУ СОШ Мариинского СП

Сезон: период 2025-2026год (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			белки	жиры	углеводы			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 1															
Завтрак	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,8	37	279,4	253	0,06	1,4	0,08	0,3	131	169	37,2	0,56
	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	90	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	496	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,8	83	142	0,67	76,5	0,05	17,2	178	407	289	8,0
	Бульон мясокостный		1,5	0,4	0,0	10,5	124	0,025	0,0	0,00	0,0	12,5	8,5	2,5	0,0
	Макаронные изделия	200	9,3	1,12	48,25	193	291	0,38	0,1	0,0	5,3	38	238	54	5,2
	Птица отварная	105	25	17	1	255	404	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1

[illegible]

[illegible]

	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	24,6	509	0,0 1	3,3	0,0	0,1	11	7	5	1,2
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	141	108	0,1 1	0,0	0,0	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО	1420	40,46	36,15	124,79	1460,46		0,6 4	12,3 4	0,1 2	3,5 4	136, 25	667, 5	267, 75	46, 1
День 4															
завт	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283	248	0,1 88	1,36	0,0	0,5	135, 8	237, 2	112, 2	3,4 4
	Бутерброд с маслом	50	2,2	16,7	12,8	211	92	0,0 3	7,5	0,1 2	0,6	20	25	8	0,4
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
обе	Салат из капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11,0	3,9	124	5	0,0 4	22,0	0,1 4	4,7	36	45	17	0,8
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134	0,0 72	6,14	0,0	1,8 8	12,4	50, 4	21	0,7 4
	Бульон мясокостный		1,5	0,5	0,0	10,5	124	0,0 25	0,0	0,0	0,0	12,5	8,5	2,5	0,0
	Рис отварной	200	4,9	8	45	273	414	0,1 8	0,0	0,2 7	1,9	34	472	152	3,5
	Котлета говяжья	100	17,8	17,5	14,3	286	381	0,0 9	0,0	0,0 4	0,5	39	185	26	2,8
	кисель	200	0,2	0,1	21,5	87	505	0,0 1	29,3	0,0	0,0	10	11	7	0,3

[illegible]

Завтрак	Омлет с рисовой кашей	77,5	6,0	8,5	8,0	132	303	0,0 4	0,1	0,1 3	0,3	41	106	12	1,1
	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	90	0,0 3	0,1	0,0 8	0,4	185	132	13	0,4
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,0	15,0	60	0,0 0	0,0	0,0 0	0,0	11	3	1	0,3
Обед	Каша пшенная молочная	250	9,75	11,9	44,75	354,5	267	0,1 42	1,38	0,0 84	0,2 4	143, 6	218, 6	50	2,3 8
	Бутерброд с маслом	80	3,2	33,4	20	394	93	0,0 6	0,2	0,1 6	0,8	370	264	26	0,8
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34,0	275	295	0,0 8	0,1	0,0 7	1,0	207	168	20	1,1
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494	0,0 0	2,8	0,0 0	0,0	14,2	4	2	0,4
	Фрукт(яблоко)	100	1	1	20	47	112	0,0 3	0,0	0,0 0	0,7	16	36	10	1,5
	ИТОГО	1152,5	32,66	44,55	122,99	1431,5		0,2 72	2,88	0,3 94	2,0 4	706, 6	728, 6	121	6,4 8
День 7	Завтрак	200	7,74	11,82	35,54	279,4	250	0,0 84	1,42	0,0 8	0,7 6	140, 6	136, 4	23	0,5 6
	Блинчики с маслом	160	12,0	19,8	47,9	418	528	0,1 4	1,0	0,1 3	3,4	205	216	33	1,2
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494	0,0 0	2,8	0,0 0	0,0	14,2	4	2	0,4
Обед	Суп картофельный	250	2,3	4,25	15	108	144	0,7 8	34,7	0,1 5	0,9	76	263	102	3,7

[illegible]

[illegible]

Бульон мясокостный		1,2	0,4	0,0	8,4	124	0,1	0,0	0,0	0,0	50	34	10	0,0
Рис отварной	200	4,9	8,1	45,08	272,8	429	0,0 9	3,4	0,0 3	0,1	26	57	19	0,7
Гуляш из говядины	110	20,6	22,0	4,2	297	367	0,0 7	1,3	0,0 4	0,7	17	215	30	3,2
Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	141	108	0,1 1	0,0	0,0 0	1,1	20	65	14	1,1
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494	0,0 0	2,8	0,0 0	0,0	14,2	4	2	0,4
ИТОГО	1365	30,49	37,32	91,61	1484,2		0,3 1	25,0 5	0,0 7	5,2 9	124, 4	394, 4	94, 1	6,5 8

День 6

Каша пшеничная вязкая	200	8,72	12,86	37	299	258	0,1 86	1,36	0,0 84	0,2 4	138	209, 8	55, 4	1,4 6
Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	90	0,0 3	0,1	0,0 8	0,4	185	132	13	0,4
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	493	0,0 0	0,0	0,0 0	0,0	11	3	1	0,3
Обед Салат из капусты с помидорами и огурцами	100	1,1	6,1	3,7	65	25	0,0 4	22,0	0,1 4	4,7	36	45	17	0,8

	Бульон мясокостный		1,0	0,4	0,0	8,4	124	0,0 2	0,0	0,0	0,0	10	7,0	2,0	0,0
	Суп с крупой	250	1,6	5,08	17,05	121	155	0,0 2	0,75	0,0 0	1,8 8	6,0	33, 2	15, 25	0,3 5
	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	291	0,0 76	0,02	0,0 0	1,0 6	7,6	47, 6	10, 8	1,0 4
	Печень говяжья по - строгановски	110	18,0	13,8	4,3	213	398	0,2 9	8,5	8,0 4	5,4	23	316	18	6,7
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	141	108	0,1 1	0,0	0,0 0	1,1	20	65	14	1,1
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	496	0,0 4	1,3	0,0 2	0,0	124	110	27	0,8
	ИТОГО	1365	26,38	12,6	71,12	1397,6		0,3 42	26,3	0,0 1	11, 11	115	357, 6	83, 6	5,9 8