

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ "Чучковская СШ"
 Т.Д.Лексикова _____

Приказ № 170 от 31.08.2023 г.

Примерное 2-х недельное меню для организации питания учащихся ГПД, за счет средств родителей, для учащихся получающих льготное питание, детей с ОВЗ

МОУ " Чучковская СШ "(с филиалом)

№ ре- ц. по сбор- нику 2015	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккакл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fc
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день понедельник Обед														
88	Щи со свежей капустой и курицей	250	2,16	5,9	13,11	124,6	0,06	12,8			59,68		31,4	1,44
243	Сосиска отварная	60	7,97	16,57	1,15	188	4,5				24,6	82,2	9,6	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,3			11		1,4	0,28
302	Гречневая каша рассыпчатая	90	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	204	135,83	4,56
	ИТОГО		23,14	29,28	101,6	759,37	4,77	13,1	0	0,61	110,1	286	178,23	6,28

	ИТОГО		26,08	26,58	117,39	813,37	4,81	0,4	13,6	0,61	76,12	337	157,73	5,04

№ реп. по сборн ику 2015	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8-й день среда Обед														
82	Суп рисовый с курицей	250	2,36	3,25	14,5	102,9	0,108				32,04		27,4	1,1
243	Каша молочная пшенная	100	1,76	3,59	22,28	125,1					68,17		50,59	0,57
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,3			11		1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		8,53	7,56	85,48	431,02	0,108	0,3	0	0	111,2	0	79,39	1,95

№ реп. по сборн ику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9-й день четверг Обед														
103	Суп вермишелевый с курицей	250	2,85	6,08	15,58	140,4	0,135	1,14			32,76		32,8	0,87

ПР	Котлета	60	8,8	8,2	9,4	141,2	0,1	2	32		109,6	119	15,4	0,3
312	Картофельное пюре	100	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,3			11		1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		19,12	19,8	94,12	621,87	0,375	21,6	32	0,18	190,3	206	77,35	2,45

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-й день пятница Обед														
102	Борщ со св. капустой и курицей	250	2,16	5,9	13,11	124,6	0,11	12,8			59,68		31,4	1,44
243	Колбаса отварная	50	11	10		134,4					5,76			16,8
309	Макароны отварные	90	0,75	2,68	10,8	96,7		-	-		2,8		0,68	0,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,3			11		1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		18,32	19,3	72,61	558,72	0,11	13,1	0	0	79,24	0	33,48	18,66

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутьяна. -М.: ДеЛи, 2015. - 544 с.