

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9» г. Сафоново Смоленской области
(МБОУ «СОШ № 9» г. Сафоново)

215500 Смоленская область, г. Сафоново, ул. Строителей, д. 22
тел. 8(48142)4-34-49, e-mail: school_9safonovo@mail.ru, официальный сайт: www.saf-school19.ucoz.ru
ОКПО 25768328, ОГРН 1026700947811 ИНН 6726002827, КПП 672601001

УТВЕРЖДАЮ


ИП Булогова Л.А.
Булогова Л.А.



Л.В. Тимашкова

МЕНЮ С ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТЬЮ (завтрак)

для льготной категории обучающихся с ОВЗ
МБОУ «СОШ №9» г. Сафоново

ДЕНЬ 1

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюда и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
			Б	Ж	У		ЭЦ, ккал	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (РЭ) МКГ	Е (ТЭ)	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
№445, стр. 255/200	Каша гречневая рассыпчатая (гречка отварная)	150/5	8,745	6,615	43,065	27	17,235	207,465	138,75	4,665	0,285	0	0,03	0,015		
ГОСТ	Колбаса отварная "Докторская"	50	9,6	16,65	1,125	192,75	21,75	133,5	16,5	1,275	0,165	0	7,5	0,225		
№433, стр. 246/200	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0		
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546		
	ИТОГО		21,119	23,783	74,644	353,97	55,545	407,705	177,98	8,321	0,516	0,1	7,53	0,786		

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК														
585/1995 464/1994	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	3,586	4,731	31,339	182,28	12	53	20	0,6	0,03	0	0	1,2
ГОСТ	Колбаса в/к "Салыми Уральская"	45	6,66	17,145	0,135	180,9	12,15	84,6	10,8	1,26	0,036	0	0	0,225
ГОСТ №433, стр. 246/200	Хлеб пшеничный	33	2,475	0,957	16,962	86,46	6,27	21,45	4,29	0,396	0,036	0	0	0,561
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО		12,921	22,883	63,446	506,64	35,67	167,29	39,49	3,116	0,102	0,1	0	1,986

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

стр. 86/2002	Треска жареная	50	16,2	5,1	3,1	123	47	180	43	0,9	0,1	0	20	2,7
584/1995	Картофельное пюре	150/5	3,567	7,094	23,731	173,04	56,01	95,28	45,56	1,6	0,21	7,7	10,2	0,35
№433, стр. 246/200	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546
	ИТОГО		22,541	12,712	57,285	430,26	119,57	342,02	111,29	4,881	0,376	7,8	30,2	3,596

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

297/1995	Запеканка творожная со стужённым молоком	100/20	26,4	6,3	21,3	252	170	235	35	0,8	0,08	0,5	36	1,4
№433, стр. 246/200	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО		26,6	6,35	36,31	309	175,25	243,24	39,4	1,66	0,08	0,6	36	1,4

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

394/1995, стр. 60,2002	Жаркое по-домашнему со свининой	50/150	13	8	22,2	216	32	188	44	2,8	0,16	9,2	20	0,6
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546
№433, стр. 246/200	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО		15,774	8,518	52,654	350,22	48,56	254,74	66,73	5,181	0,226	9,3	20	1,146

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

469/1995	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,614	7,35	33,37	222,09	16,03	140,386	22,098	0,9	0,088	0	29,56	0,84
стр. 74/2002	Сосиска "Молочная" отварная	70	7,7	16,73	0,28	182,7	24,5	111,3	14	1,26	0,133	0	0	0,28
стр. 246/2003	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546
	ИТОГО		16,088	24,598	64,104	539,01	57,09	318,426	58,828	4,541	0,287	0,1	29,56	1,666

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

74/1995	Блины со стучённым молоком	150/20	23,183	99,315	128,21	250,71	74,4	140,8	44,8	2,14	0,212	0,2	5,6	2,62
стр. 246/2003	Компот из свежих яблок	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
ГОСТ	Сырок творожный глазированный	40	3,76	4,36	13,24	108	42	63,2	14	0,56	0,012	0,16	9,6	0,12
	ИТОГО		27,143	103,725	156,46	415,71	121,65	212,24	63,2	3,56	0,224	0,46	15,2	2,74

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

№184. стр. 106/2003	Плов с говядиной	50/150	18,99	7,18	30,8	267	21,72	235,88	46,6	2,27	0,12	2,06	0,03	0,88
стр. 246/2003	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546
	ИТОГО		21,764	7,698	61,254	401,22	38,28	302,62	69,33	4,651	0,186	2,16	0,03	1,426

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

стр. 584/199	Омлет с маслом	105/5	11,473	11,331	2,337	157,22	83,399	182,499	13,959	2,039	0,059	0,379	245,3	0,517
ГОСТ 5	Хлеб пшеничный	33	2,475	0,957	16,962	86,46	6,27	21,45	4,29	0,396	0,036	0	0	0,561
№433, стр. 246/200	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
	ИТОГО		14,148	12,338	34,309	300,68	94,919	212,189	22,649	3,295	0,095	0,479	245,3	1,078

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

710/1995	Котлета свиная жареная	50	3,397	7,662	7,488	112,5	3,36	28,84	4,8	0,394	0,139	0	0	0,14
414/1995														
584/1995	Картофельное пюре	150/5	3,567	7,094	23,731	173,04	56,01	95,28	45,56	1,6	0,21	7,7	10,2	0,35
472/1995														
ГОСТ	Хлеб	39	2,574	0,468	15,444	77,22	11,31	58,5	18,33	1,521	0,066	0	0	0,546
№433, стр. 246/200	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	0
3														
	ИТОГО		9,738	15,274	61,673	419,76	75,93	190,86	73,09	4,375	0,415	7,8	10,2	1,036