УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2 п. Николаевка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.И.

Приказ № 33 от 30.08.2020 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

питания учащихся МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2 п. Николаевка»,

имеющих категорию «дети с ОВЗ», на 2020-2021 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *выход* | *белк* | *жир* | *углев* | *К/кал* | *Са* | *Mg* | *P* | *Fe* | *A* | *B1* | *B2* | *PP* | *C* | *E* | *H* | *B9* | *D* | *№ тех.карты* |
| ПОНЕДЕЛЬНИК  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожок печеный | 1 | 4,8 | 5,1 | 36,4 | 209 | 151,17 | 39,7 | 272,41 | 2,2 |  | 0,07 | 0,2 | 3,88 |  | 3,52 | 5,88 |  |  | 8 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,018 | 0,004 | 0,003 | 1,29 | 4,54 | 4,03 | 7,55 | 0,75 |  |  |  | 0,01 |  | 0,01 |  |  |  | 433 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый с окорочком | 250/20 | 2,2 | 1,78 | 6,44 | 57,49 | 15,23 | 14,35 | 34,92 | 0,8 | 0,01 | 0,09 | 0,03 | 0,45 | 2,34 | 0,06 |  |  |  | 02012 |
| Компот из свеж. ягод | 1/200 | 0,3 | 0,1 | 13,3 | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 409 |
| Хлеб  | 1/ 40 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 135,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 147 |
|  |  | ***13,458*** | ***9,124*** | ***98,003*** | ***458,38*** | ***170,94*** | ***22,35*** | ***264,88*** | ***3,075*** | ***0,01*** | ***0,16*** | ***0,25*** | ***4,34*** | ***2,34*** | ***3,59*** | ***5,88*** |  |  |  |
| ВТОРНИК  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с сыром | 20/40 | 16 | 1 | 70 | 335,49 | 25,0 | 50 | 25,0 | 20 |  | 0,02 | 0,05 | 5 |  | 5,99 | 10 | 40 | 0,05 | 8 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,018 | 0,004 | 0,003 | 1,29 | 4,54 | 4,03 | 7,55 | 0,75 |  |  |  | 0,01 |  | 0,01 |  |  |  | 433 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гречневый с окорочком | 250/20 | 4,01 | 1,83 | 6,74 | 67,28 | 40,86 | 21,74 | 66,16 | 0,53 | 0,001 | 0,04 | 0,04 | 1,11 | 3,56 | 0,29 |  |  |  | 02017 |
| Компот из свежих ягод | 1/200 | 0,3 | 0,1 | 13,3 | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 409 |
| Хлеб  | 1/60 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 135,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 147 |
|  |  | ***26,47*** | ***5,074*** | ***131,90*** | ***594,66*** | ***70,40*** | ***30,77*** | ***93,71*** | ***3,28*** | ***0,001*** | ***0,06*** | ***0,09*** | ***6,12*** | ***3,56*** | ***6,29*** | ***10*** | ***40*** | ***0,05*** |  |
| СРЕДА  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Корж | 1/шт | 7,88 | 5,32 | 40,5 | 264,67 | 16,57 | 11,98 | 56,71 | 0,92 | 0,002 | 0,13 | 0,03 | 1,43 | 0,61 | 0,95 |  |  |  | 13007 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,018 | 0,004 | 0,003 | 1,29 | 4,54 | 4,03 | 7,55 | 0,75 |  |  |  | 0,01 |  | 0,01 |  |  |  | 433 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЩИ из свежей капусты с окор. и сметаной | 250/20/10 | 7,0 | 6,4 | 8,7 | 113,8 | 19,09 | 14,08 | 56,93 | 2,06 |  |  | 0,07 | 0,51 | 4,24 | 0,11 |  |  |  | 5 |
| Компот из свежих ягод | 1/200 | 0,3 | 0,1 | 13,3 | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 409 |
| Хлеб  | 1/40 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 135,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 147 |
|  |  | ***21,5*** | ***13,96*** | ***104,363*** | ***570,36*** | ***40,2*** | ***30,09*** | ***121,19*** | ***3,73*** | ***0,002*** | ***0,13*** | ***0,10*** | ***1,95*** | ***4,85*** | ***1,07*** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЧЕТВЕРГ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочка | 1/шт | 7,88 | 5,32 | 40,5 | 264,67 | 16,57 | 11,98 | 56,71 | 0,92 | 0,002 | 0,13 | 0,03 | 1,43 | 0,61 | 0,95 |  |  |  | 13007 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,018 | 0,004 | 0,003 | 1,29 | 4,54 | 4,03 | 7,55 | 0,75 |  |  |  | 0,01 |  | 0,01 |  |  |  | 433 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп рисовый с окорочком | 250/20/10 | 4,3 | 12,6 | 14,9 | 40,8 | 13,7 | 28,2 |  | 1 |  |  |  | 0,03 | 13,7 | 0,98 |  |  |  | 1 |
| Компот из свежих ягод | 1/200 | 0,3 | 0,1 | 13,3 | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 409 |
| Хлеб  | 1/40 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 135,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 147 |
|  |  | ***18,638*** | ***20,164*** | ***110,56*** | ***497,36*** | ***34,81*** | ***44,71*** | ***64,25*** | ***2,67*** | ***0,002*** | ***0,13*** | ***0,03*** | ***1,47*** | ***14,31*** | ***1,94*** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПЯТНИЦА |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочка с маслом | 80/10 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 215,99 | 42,91 | 217 | 1,74 | 0,15 | 0,17 | 0,44 | 4,29 |  | 5,45 | 8,57 | 39,28 | 0,02 | 9 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,018 | 0,004 | 0,003 | 1,29 | 4,54 | 4,03 | 7,55 | 0,75 |  |  |  | 0,01 |  | 0,01 |  |  |  | 433 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп вермишел. с окорочком | 250/20 | 3,24 | 3,64 | 9,92 | 86,50 | 2,63 | 1,33 | 8,27 | 0,16 | 0,001 | 0,14 | 0,01 | 1,6 | 4 | 0,001 |  |  |  | 02016 |
| Компот из свежих ягод | 1/200 | 0,3 | 0,1 | 13,3 | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 409 |
| Хлеб  | 1/40 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 135,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 147 |
|  |  | ***23,478*** | ***18,524*** | ***125,19*** | ***672,74*** | ***223,16*** | ***48,27*** | ***232,82*** | ***2,65*** | ***0,151*** | ***0,31*** | ***0,45*** | ***5,9*** | ***4*** | ***5,461*** | ***8,57*** | ***39,28*** | ***0,02*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 7 п.Николаевка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Семенченко

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

питания учащихся МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 7 п.Николаевка»

из малоимущих семей на 2019-2020 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *выход* | *белк* | *жир* | *углев* | *К/кал* | *Са* | *Mg* | *P* | *Fe* | *A* | *B1* | *B2* | *PP* | *C* | *E* | *H* | *B9* | *D* | *№ тех.карты* |
| ПОНЕДЕЛЬНИК  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с горохом и окорочком | 250/10 | 2,2 | 1,78 | 6,44 | 57,49 | 15,23 | 14,35 | 34,92 | 0,8 | 0,01 | 0,09 | 0,03 | 0,45 | 2,34 | 0,06 |  |  |  | 02012 |
| Чай с сахаром | 1200 | 0,018 | 0,004 | 0,003 | 1,29 | 4,54 | 4,03 | 7,55 | 0,75 |  |  |  | 0,01 |  | 0,01 |  |  |  | 433 |
| Хлеб  | 1 /40 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 135,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 147 |
|  |  | ***8,358*** | ***3,924*** | ***48,303*** | ***194,******38*** | ***19,77*** | ***18,38*** | ***42,47*** | ***1,55*** | ***0,01*** | ***0,09*** | ***0,03*** | ***0,46*** | ***2,34*** | ***0,07*** |  |  |  |  |
| ВТОРНИК  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гречневый с окорочком | 250/10 | 4,01 | 1,83 | 6,74 | 67,28 | 40,86 | 21,74 | 66,16 | 0,53 | 0,001 | 0,04 | 0,04 | 1,11 | 3,56 | 0,29 |  |  |  | 02017 |
| Чай с сахаром | 1200 | 0,018 | 0,004 | 0,003 | 1,29 | 4,54 | 4,03 | 7,55 | 0,75 |  |  |  | 0,01 |  | 0,01 |  |  |  | 433 |
| Хлеб  | 1 60 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 135,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 147 |
|  |  | ***10,168*** | ***3,974*** | ***48,603*** | ***204,******17*** | ***45,4*** | ***25,77*** | ***73,71*** | ***1,28*** | ***0,001*** | ***0,04*** | ***0,04*** | ***1,12*** | ***3,56*** | ***0,3*** |  |  |  |  |
| СРЕДА  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с окорочком | 250/10 | 7,0 | 6,4 | 8,7 | 113,8 | 19,09 | 14,08 | 56,93 | 2,06 |  |  | 0,07 | 0,51 | 4,24 | 0,11 |  |  |  | 5 |
| Чай с сахаром | 1200 | 0,018 | 0,004 | 0,003 | 1,29 | 4,54 | 4,03 | 7,55 | 0,75 |  |  |  | 0,01 |  | 0,01 |  |  |  | 433 |
| Хлеб  | 1 60 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 135,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 147 |
|  |  | ***13,158*** | ***8,544*** | ***50,563*** | ***250,69*** | ***23,63*** | ***18,11*** | ***64,48*** | ***2,81*** |  |  | ***0,07*** | ***0,52*** | ***4,24*** | ***0,12*** |  |  |  |  |
| ЧЕТВЕРГ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с рисом и окорочком | 250/10 |  | 4,3 | 12,6 | 14,19 | 40,8 | 21,74 | 66,16 | 0,53 |  | 0,04 | 0,009 | 1,11 | 3,56 | 0,29 |  |  |  | 08014 |
| Чай с сахаром | 1200 | 0,018 | 0,004 | 0,003 | 1,29 | 4,54 | 4,03 | 7,55 | 0,75 |  |  |  | 0,01 |  | 0,01 |  |  |  | 433 |
| Хлеб  | 1 60 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 135,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 147 |
|  |  | ***6,158*** | ***6,444*** | ***54,463*** | ***151,08*** | ***45,34*** | ***25,77*** | ***73,71*** | ***1,28*** |  | ***0,04*** | ***0,009*** | ***1,12*** | ***3,56*** | ***0,3*** |  |  |  |  |
| ПЯТНИЦА |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп вермишелевый с окорочком | 240/10 | 3,24 | 3,64 | 9,92 | 86,50 | 2,63 | 1,33 | 8,27 | 0,16 | 0,01 | 0,14 | 0,01 | 1,6 | 4 | 0,001 |  |  |  | 02016 |
| Чай с сахаром | 1200 | 0,018 | 0,004 | 0,003 | 1,29 | 4,54 | 4,03 | 7,55 | 0,75 |  |  |  | 0,01 |  | 0,01 |  |  |  | 433 |
| Хлеб  | 1 60 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 135,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 147 |
|  |  | ***9,398*** | ***5,784*** | ***51,783*** | ***223,39*** | ***7,17*** | ***5,36*** | ***15,82*** | ***0,91*** | ***0,01*** | ***0,14*** | ***0,01*** | ***1,61*** | ***4*** | ***0,011*** |  |  |  |  |