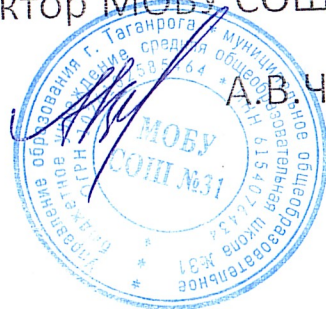


Директор МОБУ СОШ №31



А.В. Чудный



ИП Амелина Т.Г.

Т.Г. Амелина

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячего бесплатного питания для детей с ОВЗ УЧАЩИХСЯ
ПРИ МОБУ СОШ № 31 на 2021-2022 год
стоимость 51-91рубль

г.Таганрог 2021г

Двухнедельное меню
бесплатного горячего питания малоимущих детей с ОВЗ и детей - инвалидов 5-11класс на 2021год

№ рец	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	1 неделя												
1Д													
	Булочка школьная	40	2,91	5	17,6	127,2	0,05	0	1,6	7,92	28	10,96	0,52
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	11,98	47,89	0	0,1	0	4,95	8,24	4,4	0,86
413	Сосиска отварная	60	6,15	16,45	1,25	170	0,03	0	0	13	9	72	1
297	Каша пшеничная	100	5	7,2	27,5	202	0,14	0	0	16	134	90	3
	Компот фруктовый	180	0,75	0	17,6	105,75	0,02	3	сп	12	13,5	7,5	0,3
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7	0,5
	Всего за день		18,13	29,06	99,73	779,34	0,3	3,1	1,6	63,87	225,24	191,86	6,18
2д													
	Булочка школьная	40	2,91	5	17,6	127,2	0,05	0	1,6	7,92	28	10,96	0,52
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	11,98	47,89	0	0,1	0	4,95	8,24	4,4	0,86
462	Тефтеля из филе кур	50	8	7,2	8	128,5	0,04	0,7	ел	18	16	96	0,6
297	Макаронные изделия	100	3,4	6,1	22,8	167	0,16	0	0	36	83	16	1,7
685	Зеленый горошек	10	0,1	0	7,5	29	ел	ел	0	6	2	3	0,4
-----	Чай с сахаром	200	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	0	0	10	32,5	7	0,5
	Хлеб йодированный	50											
	Всего за день		17,73	18,71	91,68	626,09	0,31	0,8	1,6	82,87	169,74	137,36	4,58
3д													
	Булочка школьная	40	2,91	5	17,6	127,2	0,05	0	1,6	7,92	28	10,96	0,52
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	11,98	47,89	0	0,1	0	4,95	8,24	4,4	0,86
462	Гуляш куриный /соус	45/45	8	7,2	8	87	0,04	0,7	ел	18	16	96	0,6
516	Рис отварной	100	3,4	6,1	22,8	163	0,16	0	0	36	83	16	1,7

[illegible]

492	Котлета куриная	60	6,15	6,45	1,25	212,5	0,03	0	0	13	9	72	1
520	Макароны отварные	100	5	7,2	27,5	154	0,14	0	0	16	134	90	3
	Чай с сахаром	180	0,1	0	7,5	75,99	ел	ел	0	6	2	3	0,4
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7	0,5
	Всего за день		17,48	19,06	89,63	744,08	0,28	0,1	1,6	57,87	213,74	187,36	6,28
7д	Булочка школьная	40	2,91	5	17,6	127,2	0,05	0	1,6	7,92	28	10,96	0,52
	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	11,98	47,89	0	0,1	0	4,95	8,24	4,4	0,86
			1,6	3,44	8	106	0,05	17,28	0	45,2	153,6	21,6	0,64
451	Плов их филе кур	50/100	8	7,2	8	130,5	0,4	0,02	29	54	15	0,9	0,9
	Компот из сухофрукты	180	3,4	6,1	22,8	163	0,16	0	0	36	83	16	1,7
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	0		14	4	4	1
	Всего за день		19,23	22,15	92,18	701,09	0,72	17,38	30,6	162,07	291,84	57,86	5,62
8д	Булочка школьная	40	2,91	5	17,6	127,2	0,05	0	1,6	7,92	28	10,96	0,52
	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	11,98	47,89	0	0,1	0	4,95	8,24	4,4	0,86
140	Котлета из филе кур	50	8	7,2	8	91,2	0,04	0,7	сп	18	16	96	0,6
487	Каша гречневая	150	4,3	6,9	2,4,8	183	0,09	3,5	ел	26	53	19	0,7
297	Чай с сахаром	180	3,3		23,8	126,5	0,06	0		14	4	4	1
	Хлеб йодированный	50											
	Всего за день		34,85	41,3	153,56	1276,88	0,96	21,68	32,2	232,94	401,08	192,22	9,3
9д	Булочка школьная	40	2,91	5	17,6	127,2	0,05	0	1,6	7,92	28	10,96	0,52
	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	11,98	47,89	0	0,1	0	4,95	8,24	4,4	0,86
413	Тефтеля рыбная с соусом	60	6,1	13,09	0,88	84,9	0,02	0	0	13,2	8,8	77	10
520	Рис отварной	150	2,1	4,5	14,6	109	0,09	3,5	сл	26	53	19	0,7
	Чай сахаром	200	0,1	0	7,5	43,5	сл	сл	0	6	2	3	0,4
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	0		14	4	4	1