

УТВЕРЖДАЮ
И.О.Директора МОБУ СОШ №16
E.M.Петряева
«31» августа 2023 г.

10-дневное меню

для организации питания учащихся
с ОВЗ, дети-инвалиды
МОБУ СОШ №16

Сезон осенне-зимний

Неделя первая
Возрастная
категория 11 и старше

Школа

МОБУ СОШ № 16 Пожарского муниципального района

пн

день

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	48	каша манная жидкая	250	277,5	7,75	10,1	38,9
	1	хлеб пшеничный	40	58,5	2,46	0,42	0,39
	33	нектар ягодный или плодовый пром.пр	200	90	0	0	22
	1	Яйцо вареное	1	63	5	5	1

пн

Прием пищи	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	25	Суп Любителский	250	236	15	10	21
	46	Жаркое по Домашнему	200	355	21	21	18
	1	хлеб пшеничный	80	156	6	1	1
	431	Чай с сахаром и лимоном	200	61	0	0	15
	34	свежие фрукты	100	44	0,4	0,4	9,8

Сезон осенне -зимний

Неделя первая
Возрастная
Категория 11 и старше

Школа № 16 Пожарского муниципального района

Сезон осенне-зимний

Неделя первая
Возрастная
категория 11 и старше

Школа

МОБУ СОШ № 16 Пожарского муниципального района

День
среда

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	23	Каша рисовая молочная жидкая с масл.	250	254	6,3	10,1	34,8
	1	Хлеб пшеничный	40	78	3,28	0,56	0,52
	431	Чай с сахаром и лимоном	200	60,6	0,1	0	14,8

Школа

МОБУ СОШ № 16 Пожарского муниципального района

День

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	89	Расольник со сметаной	250	217	8,4	13,2	15,5
	4	Гречка отварная	180	1046	0,68	115	1,12
	259	Гуляш из свинины	100	284	10,3	24,3	5,8
	1	Хлеб пшеничный	80	156	6,56	1,12	1,04
	34	свежие овощи	60	44	0,4	0,4	9,8
	26	чай с сахаром	200				

Ответ за питание:
Повар:

Эюзь В.В.
Вольнягина В.Н.

Неделя первая Возрастная Категория 11 и старше

Сезон осенне-зимний

МОЕУ СОУ № 16 Глазовского муниципального района

Школа

Школа
МОБУ СОШ № 16 Пожарского муниципального района
День

Сезон осенне-зимний

Неделя первая
Возрастная
категория 11 и старше

Школа

МОБУ СОШ № 16 Пожарского муниципального района

Пятница

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	44	Каша пшеничная жижкая	250	213	7	7	29
	26	Чай с сахаром	200	35	0,1	0,02	9,9
	34	Свежие фрукты	147	65	0,4	0,4	9,8
	1	Хлеб пшеничный	40	58	2	0,4	0,4

--	--	--	--	--

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	47	Расолник по Ленинградски	250	103,5	7,1	6,88	5,36
	52	Картофельное поре	180	169,2	3,8	6,48	24,3
	259	Гуляш из свинины	100	284	10,3	23,9	5,8
	431	Чай с сахаром и лимоном	200	606	0	0	15
	1	Хлеб пшеничный	80	156	6,56	1,12	1,04
	34	Свежие овощи	60	44	0,4	0,4	9,8

Сезон осенне-зимний

Неделя вторая
Возрастная
категория 11 и старше

Школа

МОБУ СОШ № 16 Пожарского муниципального района

День
понедельник

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	189	Каша овсяная Геркулес жидкая	250	272,9	8	12	32,9
	1	Хлеб пшеничный	40	78	3,28	0,56	0,52
	26	Чай с сахаром	200	35	0,1	0,02	9,9
	34	Свежие фрукты	100	44	0,4	0,4	9,8

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	49	Суп с макаронными изделиями	250	83	6,57	5	2,36
	346	Капуста свежая тушенная	200	74,4	3	3,44	7,84
	1	Хлеб пшеничный	80	156	6,56	1,1	1,01
	4	Яйцо вареное	1	63	5,1	4,6	0,3
	33	Нектар ягодный или плод. пром. произ.	200	90	0	0	22
	1						

неделя вторая
сезон осень -весна
возрастная категория 11 лет и старше

ШКОЛА

МОБУ СОШ № 16 Пожарского муниципального района

卷之三

Сезон осенне-зимний

Неделя вторая
Возрастная
категория 11 и старше

Школа

МОБУ СОШ № 16 Пожарского муниципального района

День
среда 2

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	315	Запеканка рисовая с творогом	200	383	3,43	3,08	18,1
	26	Чай с сахаром	200	35	0,1	0,02	9,9
	34	Свежие фрукты	200	88	0,8	0,8	19,6

Школа

МОБУ СОШ № 16 Пожарского муниципального района

День
среда 2

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	76	Борщ с капустой и карт. свининой и смет	250	169,8	4,25	9,2	16,8
	4	гречка отварная	180	872	0,68	115	1,12
	283/364	Тефтели из говядины с соусом томатным	100/50	290	13,6	20,2	13,8
	33	Нектар ягод. пром.п/зводства	200	90	0	0	22
	34	Свежие овощи	60	44	0,4	0,4	9,8

Ответ.за питание:
Повар:

Зозь В.В.
Вольягина В.Н.

Школа № 16 Пожарского муниципального района

卷之三

Precious Name

Неделя вторая Возрастная Категория 11 и старше

Сезон осенне-зимний

Школа

МОВY CO M^o № 16 Лоxакто Mуниципалo пакноa

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	44	Каша пшеная молочная жидккая	250	213	6,88	7,48	29,3
	26	Чай с сахаром	200	35	0,1	0,02	9,9
	1	хлеб пшеничный	40	78	3,28	0,56	0,52
	14	сыр порциями	15	54	5	5	0

пятница

[]

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	204	суп картофельный с крупой	250	166	8,42	8,12	14,77
	52	картофельное пюре	180	169	3,8	6,48	24,3
	259	гуляш из свинины	100	284	10,3	24,3	5,8
	33	нектар плод.ягод.промышлен.	200	90	0	0	
	1	хлеб пшеничный	80	156	6,56	1,12	1,04
	22	салат из свежих помидор с раст.масл	100	43	1,1	2,1	4
		итого					