

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Заринская средняя общеобразовательная школа»
Алапаевского района Свердловской области
(МОУ «Заринская СОШ»)

Утверждаю:
Директор
МОУ «Заринская СОШ»
И.Н. Кондратьева
28.08.2025 г.

The stamp is a circular official seal. The outer ring contains the text "Муниципальное общеобразовательное учреждение «Заринская СОШ»" and "Алапаевский район, Свердловская область". The inner part contains the text "МОУ «Заринская СОШ»" and "И.Н. Кондратьева". There is a handwritten signature over the stamp.

Двухнедельное меню на осенне-зимний период для обучающихся ОВЗ

От 12 и старше

MEHIO

1 день: понедельник
неделя: первая
сезон: осенне-зимний

от 12 и старше

[illegible]

МЕНЮ

2 день: вторник

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

от 12 и старше

№ реп	Наименование блюда	Выход,		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са			Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																			
	Каша манная	180	11,5	1,3	5,6	0,86	16,9	198,6	25,8	18,2	4,3	0,8	0	245	2,35	0,03	8,6		
	Какао на молоке	200	14,3	5,3	1,3	3,2	11,5	89,6	43,2	11,2	5,2	0,9	0	165,3	2,35	0,03	4,5		
	Апельсин	100	20	0	0	0	10	71	30	25	0,2	0	14	29,6	1,5	2,1	0		
	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,36	179,84	12	17,7	46,6	1,2	0	0	1,04	0,1	0		
Обед																			
12/2	Суп овощной со сметаной	250,00	2,39	0,26	6,06	5,39	15,72	132,47	30,89	23,75	69,36	0,92	6	213,7	2,43	0,08	6,72		
60/3	Греча рассыпчатая со сливочны	180	3,67	0,03	3,36	0,52	37,12	200,01	8,61	25,38	75,75	0,55	16	18	0,25	0,04	0		
43	Мясо кур тушеное с овощами	120	6,30	0,00	0,05	0,64	46,10	324,00	2,1	0,1	1,1	0	2,3	36,9	1,6	0	0		
20/1	Кисель фруктовый	200	0,24	0,00	0,11	0,11	18,33	74,93	4,65	1,2	1,2	0,24	0	0	0	0,01	97,5		
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,00	0,53	0,53	37,36	179,84	11,96	17,69	46,63	1,23	0	0	0	1,04	0,1		
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0		
Итого за прием			73,60	6,89	18,38	13,62	253,77	1581,66	194	280	497,1	8,5	54,3	709,2	13,5	2,62	117		
Итого за день			73,60	6,89	18,38	13,62	253,77	1581,66	194	280	497	8,5	54,3	709,2	13,5	2,62	117,3		
Норма (Школы от 12 и старше СанПин ;		31,50		0,00	32,20	0,00	134,00	950,00	420	105	630	6		0,3	4,2	0,5	24,5		
Отклонение			42,10		6,89	-13,82	13,62	119,77	631,66	-226	175	-133	2,5	54,3	9,3	2,12	92,82		
Содержание, % от калорийности			13,00																
Соотношение Б:Ж:У			1:1:4,6																
Соотношение Са:Р			1:3,4																

MEHIO

3 ДЕНЬ: среда

Неделя: Вторая

сезон: осенне-зимний

от 7 до 11 лет

[illegible]

MEHIO

4 ДЕНЬ: четверг
неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

от 12 и старше

[illegible]

МЕНЮ

5 день: пятница
неделя: первая
сезон: осенне-зимний

от 12 и старше

№ реп	Наименование блюда	Выход,		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са			Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
Завтрак																					
	Каша дружба	180	4,2	0	2,6	14,3	23,5	109,1	12,6	5,4	8,7	1,2	0	1,96	5,86	0,11	8,89				
	Чай с сахаром	200	1,1	0	1,3	4,5	10,1	114,1	19,8	19	111	6	0	1,01	2,5	0	0				
	Бутерброд с сыром	40	0,5	0,4	1,3	0,6	1,2	4,3	5,1	1,2	0,3	0,1	0	0,1	0,001	0,1	0				
	Хлеб пшеничный	80	5,29	0	0,53	0,53	37,36	179,84	12	17,7	46,6	1,2	0	0,7	0,98	0,01	0				
Обед																					
16/2	Суп-пюре из картофеля	250,00	6,48	4,47	15,90	12,93	17,32	244,06	31,42	33,35	110,7	1,58	9,68	420,2	5,83	0,11	8,89				
57/3	Булочка домашняя	90	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0				
20/1	Компот из яблок и изюма	200	0,24	0,00	0,11	0,11	18,33	74,93	4,65	1,2	1,2	0,24	0	0	0	0,01	97,5				
	Фрукты	1 шт.	12,10	0,00	0,00	0,00	8,90	65,40	14,1	13,2	1,5	4,5	6,1	4,3	2,5	8,2	2,1				
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,00	0,53	0,53	37,36	179,84	11,96	17,69	46,63	1,23	0	0	1,04	0,1	0				
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0				
	Итого за прием		32,53	4,51	25,58	34,40	199,76	1228,45	129,8	135	476,7	15	21,68	447,07	18,01	0,48	115				
	Итого за день		32,53	4,51	25,58	34,40	199,76	1228,45	130	134,6	477	14,8	21,7	447,07	18	0,48	115,3				
	Норма (Школы от 12 и старше СанПин)		31,50	0,00	32,20	0,00	134,00	950,00	420	105	630	6		0,3	4,2	0,5	24,5				
	Отклонение		1,03	4,51	-6,62	34,40	65,76	278,45	-290	29,59	-153	8,8	21,7	446,77	13,8	-0,02	90,78				
	Содержание, % от калорийности		12,00																		
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:4,2																		
	Соотношение Са:Р		1:2,7																		

MEHIO

6 ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

от 12 и старше

[illegible]

MEHIO

7 день: вторник
неделя: первая
сезон: осенне-зимний

от 12 и старше

[illegible]

MEHKO

8 день: среда
неделя: вторая
сезон: осенне-зимний
от 12 и старше

[illegible]

МЕНО

9 ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

Неделя: Вторая

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

от 12 и старше

[illegible]

МЕИНО

10 день: пятница

Неделя: Вторая

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

от 12 и старше

[illegible]