

Утверждаю: ИП Байдарова Е.В.

Согласовано: Директор МАОУ СОШ №67

Байдарова Е.В.



Дескова Т.А.

**Примерное меню на обеспечение питанием
обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья (5-11 класс) 12-18 лет**

166,00

2022г.

№ рецпт	Наименование блюд	Выход грамм	Пищевые вещества, гр.			Минеральные в-ва, мг.					Витамины, мг.			Энерг ценность Ккал.	
			Белки	Жиры	Углевод.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	С		
	Завтрак														
№ 173	Каша вязкая молочная сл.м.	210	7,63	11,1	50,78	138,5	31,6	153,6	1,68	54,8	0,09	0,16	0,96	334	
№ 406	Пирог с картофелем	75	4,46	2,98	34,12	15,6	17,4	1,08	0,85	18	0,08	0,04	0,08	165	
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	40	20	36	0,4	0	0,08	8	60	165	
	Хлеб пшеничный йодированный	230	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0	140	
	Обед														
№71	Овощи свежие огурец или помидор)	30	0,35	0,05	0,95	85	7	15	0,25	0	0,02	0,01	0,1	6	
№ 102	Суп картофельный с горохом	200	5,49	5,27	16,5	42,7	35,6	88,1	2,05	-	0,23	0,07	5,8	148	
№289	Рагу из птицы	200	14,35	13,4	17,37	42,05	44,22	123,6	2,19	16,68	0,08	0,17	5,18	248	
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	14,18	5,14	4,4	0,95	0	0,012	0	114,6	133	
№ 349	Хлеб пшеничный, ржаной йодированный	230	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0	140	
	Всего за день		43,31	34,18	220,6	404,43	200,56	526,18	9,73	89,48	0,712	8,57	186,72	1479	

ДЕНЬ 1

№ рецепт	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества, гр.			Минеральные в-ва, мг.						Витамины, мг.				Энерг. ценность Ккал.
			Белки	Жиры	Углевод.	Са	Mg	P	Fe	A	В1	Е	С			
ЗАВТРАК																
№210	Омлет натуральный сл.м.	120\5	11,61	20,69	2,19	85,9	13,44	188,14	2,19	270,5	0,086	0	0,21	241,4		
№15	Сыр порционнo	25	7,89	7,98	0	300	16,5	180	0,21	63	0,01	0,11	0,06	103		
	Хлеб пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0	140		
№ 377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0,03	2,83	62		
	Обед															
№71	Овощи свежие огурец или помидор)	30	0,35	0,05	0,95	85	7	15	0,25	0	0,02	0,01	0,1	6		
№82	Бощ с картофелем и сметаной	210	2,1	5,8	17,6	50,6	30,6	66	1,5	0,04	0,4	0,96	135	8,88		
№280\331	Фрикадельки мясные с соусом	110	8,3	11,32	10	23,6	12,22	76,78	5,23	16,3	0,03	0,06	1,82	183		
№309	Макаронь отварные	150	5,1	7,5	28,5	12	7,5	34,5	0,75	0	0,06	0,03	0	201,9		
№123	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,2	0,8	17,4	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,006	0,004	0,006	70		
	Хлеб ржано -пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0	140		
	Всего за день		46,48	55,36	149,84	605,22	135,46	675,82	12,15	349,84	0,732	1,324	140,026	1156,18		

ДЕНЬ 2

№ рецепт	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества, гр.			Минеральные в-ва, мг.						Витамины, мг.					Энерг. ценность Ккал.
			Белки	Жиры	Углевод.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C				
ЗАВТРАК																	
№223	Творожная запеканка со сгущ.мол.	120\20	17,7	13,4	33,9	351	49,93	385	1,28	120	0,11	0,58	0,93	326			
№ 406	Пирог с картофелем	75	4,46	2,98	34,12	15,6	17,4	1,08	18	0,08	0,82	0,08	165	60			
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0	0	0,02	60	118,6	70			
	Хлеб пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0	140			
	Обед																
№71	Овощи свежие огурец или помидор)	30	0,35	0,05	0,95	85	7	15	0,25	0	0,02	0,01	0,1	6			
№88	Щи из свежей капусты со сметаной	210	2,4	6,75	12,2	54,9	30,1	62,4	1	0,04	0,1	0,08	0,9	119			
№301	Кнели куринные с сл.м.	70\5	11,8	17,48	4,43	50,4	12,7	77	1,07	91	0,035	0,105	3,43	220,5			
№312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	36,96	27,75	86,6	1,01	-	0,14	0,11	1,36	137			
	Клюквенный напиток	200	0,2	0	21,2	1,7	0,8	1,1	0,09	2	0,002	0	0,7	80,6			
	Хлеб ржано- пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0,4	140			
	Всего за день		50,84	46,68	200,24	633,06	186,68	735,38	24,06	213,12	1,367	61,085	291,42	1299,1			

ДЕНЬ 3

№ рецепт	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества, гр.			Минеральные в-ва, мг.					Витамины, мг.					Энерг. ценность Ккал.
			Белки	Жиры	Углевод.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C			
ДЕНЬ 4																
	Завтрак															
№173,174,181	Каша вязкая молочная из пшеничной-рисовой, кукурузной, пшеничной крупы сл.м.	210	8	16	37	148	58,6	197,8	1,6	54,8	0,2	2,4	310	334		
№15	Сыр порционно	25	7,89	7,98	0	300	16,5	180	0,21	63	0,01	0,06	103	157		
	Хлеб пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0	140		
№382	Какао на молоке	200	4,078	3,54	17,6	152,22	21,34	124,4	0,47	24,4	0,056		1,58	118,6		
	Фрукты свежие (яблоко или мандарин или банан)	1шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	47		
	Обед															
№71	Овощи свежие огурец или помидор)	30	0,35	0,05	0,95	85	7	15	0,25	0	0,02	0,01	0,1	6		
№96	Рассолыник"Ленинградский" со сметаной	210	1,81	5,77	9,88	15,9	11,9	41,5	0	8,5	0	0	8,4	102,8		
№278	Тефтели мясные с соусом томатным	110	7,83	8,75	10,25	27,95	18,33	88,37	0,87	33,92	0,05	0,07	1,67	151		
№302	Гречка отварная	150	8,9	4,1	39,84	14,6	140	210	5,01	0	0,2	0,11	2,48	231,86		
№344	Компот из яблок и слив	200	0,24	0,1	27,4	14,8	5,11	6,2	0,61	0	0,018	0,012	0,15	115		
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0,4	140		
	Всего за день		50,298	47,89	210,72	800,87	327,38	978,67	12,58	184,62	0,704	2,802	428,08	1543,26		

№ рецепт	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества, гр.			Минеральные в-ва, мг.						Витамины, мг.					Энерг. ценность Ккал.
			Белки	Жиры	Углевод.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C				
ДЕНЬ 5																	
	Завтрак																
№173, 174, 181	Каша вязкая молочная из пшенной, рисовой, кукурузной, пшеничной крупы сл.м.	210	8	16	37	148	58,6	197,8	1,6	54,8	0,2	2,4	310	334			
№410	Варушка с творогом	75	4,61	2,74	14,59	25,4	10,8	45,1	0,45	17	0,04	0,46	0,02	101			
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	40	20	36	0,4	0	0,04	0,4	8	60			
	Хлеб пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0	140			
	Обед																
№71	Овощи свежие огурец или помидор)	30	0,35	0,05	0,95	85	7	15	0,25	0	0,02	0,01	0,1	6			
№99	Суп из овощей со сметаной	210	2,1	5,3	12,3	38,5	22	53,1	0,8	39	0	0,07	0,05	98			
№243	Изделия колбасные отварные	60	8,6	12	0,2	8,1	10,6	80,1	0,4	0	0,1	0	21,5	130,5			
№309	Макаронны отварные	150	5,1	7,5	28,5	12	7,5	34,5	0,75	0	0,06	0,03	0	201,9			
№123	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,2	0,8	17,4	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,006	0,004	0,006	70			
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0,4	140			
	Всего за день		39,83	45,61	183,94	390,92	182,3	572,6	6,31	110,8	0,586	3,494	340,076	1281,4			

№ рецепт	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества, гр.			Минеральные в-ва, мг:					Витамины, мг:					Энерг. ценность Ккал.
			Белки	Жиры	Углевод.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C			
ДЕНЬ 6																
	Завтрак															
№210	Омлет натуральный сл.м.	120\5	11,61	20,69	2,19	85,9	13,44	188,14	2,19	270,5	0,086	0	0,21	241,4		
№15	Сыр порционно	25	7,89	7,98	0	300	16,5	180	0,21	63	0,01	0,11	0,06	103		
	Хлеб пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0	140		
№ 377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0,03	2,83	62		
	Обед															
№ 102	Суп картофельный с горохом	200	5,49	5,27	16,5	42,7	35,6	88,1	2,05	-	0,07	1,1	5,8	148		
№291	Плов из курицы	200	27,2	7,9	34,2	31	107	237	2,7	34	0,1	9,1	1,5	319		
№342	Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,2	22,16	11,8	12	0,27	0	0,012	0,01	2,7	117		
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,4	0	140		
	Фрукты свежие (яблоко или мандарин или банан)	шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	47		
Всего за день			63,84	43,54	164,09	538,36	235,34	825,04	11,34	367,5	0,428	10,83	13,4	1317,4		

№ рецепт	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества, гр.			Минеральные в-ва, мг.						Витамины, мг.			Энерг. ценность Ккал.	
			Белки	Жиры	Углевод.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C			
ДЕНЬ 7																
	Завтрак															
№223	Творожная запеканка со сгущ.мол.	120\20	17,7	13,4	33,9	351	49,93	385	1,28	120	0,11	0,58	0,93	326		
№15	Сыр порционнно	25	7,89	7,98	0	300	16,5	180	0,21	63	0,01	0,06	103	157		
	Хлеб пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0	140		
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0	0	0,02	60	118,6	62		
	Обед															
№71	Овоши свежие огурец или помидор)	30	0,35	0,05	0,95	85	7	15	0,25	0	0,02	0,01	0,1	6		
№82	Борщ с картофелем и сметаной	210	2,1	5,8	17,6	50,6	30,6	66	1,5	0,04	0,4	1,1	0,96	135		
№297	Куриная фрикаделька с соусом(3\30)	70\30	8,72	1,25	8,14	3,42	01,январь	6,4	0,11	0	0	0	0	190,4		
№312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	36,96	27,75	86,6	1,01	-	0,14	0,11	1,36	137		
№348	Компот из кураги	200	0,66	0,09	32,1	32,5	17,5	23,44	0,7	-	0,01	0,02	0,26	133		
	Хлеб ржано- пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0,4	140		
	Всего за день		51,35	34,59	186,13	896,98	191,38	869,64	6,42	183,04	0,83	62	225,61	1426,4		

№ рецепт	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества, гр.			Минеральные в-ва, мг.					Витамины, мг.			Энерг. ценность Ккал.	
			Белки	Жиры	Углевод.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	Е	С		
ДЕНЬ 8															
	Завтрак														
№173,174,181	Каша вязкая молочная из пшениной, рисовой, кукурузной, пше.ничной крупы сл.м.	210	8	16	37	148	58,6	197,8	54,8	0,2		310	334	326,6	
№406	Пирог с картофелем	75	4,46	2,98	34,12	15,6	17,4	1,08	18	0,08	0,82	0,08	165	60	
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0	0	0,02	60	118,6	70	
	Хлеб пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0	140	
	Обед														
№71	Овощи свежие огурец или помидор)	30	0,35	0,05	0,95	85	7	15	0,25	0	0,02	0,01	0,1	6	
№88	Щи из свежей капусты со сметаной	210	2,4	6,75	12,2	54,9	30,1	62,4	1	0,04	0,1	0,9	119	119	
№278	Тефтели мясные с соусом(331)	110	6,88	16,49	9,99	22,8	16,71	86,6	5,24	18,4	0,18	0,06	1,11	151	
№171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,36	10,2	72,3	109	2	10,02	0	0	262,5	231,86	
	Клюквенный напиток	200	0,2	0	21,2	1,7	0,8	1,1	0,09	2	0,002	0	0,7	80,6	
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,4	140	140	
	Всего за день		41,45	52,44	225,82	375,7	243,91	580,18	82,74	30,74	1,262	371,51	1141,01	1325,06	

№ рецепт	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества, гр.			Минеральные в-ва, мг.						Витамины, мг.			Энерг. ценность Ккал.	
			Белки	Жиры	Углевод.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	Е	С			
ДЕНЬ 9																
	Завтрак															
№173,174,181	Каша вязкая молочная из пшениной, рисовой, кукурузной, пшеничной крупы сл.м.	210	8	16	37	148	58,6	197,8	1,6	54,8	0,2	2,4	310	334		
№410	Ватрушка с творогом	75	4,61	2,74	14,59	25,4	10,8	45,1	0,45	17	0,04	0,46	0,02	101		
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	40	20	36	0,4	0	0,04	0,4	8	60		
	Хлеб пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0	140		
	Обед															
№71	Овощи свежие отурец или помидор)	30	0,35	0,05	0,95	85	7	15	0,25	0	0,02	0,01	0,1	6		
№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	1,81	5,77	9,88	15,9	11,9	41,5	0	8,5	0	0	8,4	102,8		
№288	Птица отварная в соусе	80\20	17,3	15	3,5	55,5	8,4	105,9	1,3	39,3	0,17	0,12	3,9	215		
№202	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	12	7,5	34,5	0,75	-	0,06	0,03	0	201,9		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96		
	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0,4	140		
	Всего за день		49,04	48,48	187,62	422,2	171,8	594,2	8,91	119,6	0,65	3,74	334,82	1396,7		

№ рецепт	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества, гр.			Минеральные в-ва, мг.						Витамины, мг.			Энерг. ценность Ккал.	
			Белки	Жиры	Углевод.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	Е	С			
ДЕНЬ 10																
	Завтрак															
№173,174,181	Каша вязкая молочная из пшениной, рисовой, кукурузной, пшеничной крупы сл.м.	210	8	16	37	148	58,6	197,8	1,6	54,8	0,2	310	334	334		
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	40	20	36	0,4	0	0,08	8	60	165		
№410	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	15,6	17,4	42,8	1,08	18	0,04	0,08	222	60		
	Хлеб пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	-	0,06	0,06	0	140		
	Обед															
№71	Овощи свежие огурец или помидор)	30	0,35	0,05	0,95	85	7	15	0,25	0	0,02	0,01	0,1	6		
№99	Суп из овощей со сметаной	210	2,1	5,3	12,3	38,5	22	53,1	0,8	39	0	0,05	98	8,88		
№280\331	Фрикадельки мясные с соусом	110	8,3	11,32	10	23,6	12,22	76,78	5,23	16,3	0,03	0,06	1,82	183		
№312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	37,2	29,4	87,1	1,03	0	0,15	1,38	137	183		
	Витаминизированный кисель	200	0	0	24	0	0	0	0	130	0,3	0	20	95		
	Хлеб пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	0	0,06	0,4	140	133		
	Всего за день		37,14	41,67	221,81	414,3	206,22	612,98	11,75	258,1	0,94	320,04	1012,92	1307,88		