

Утверждаю: ИП Байдарова Е.В.

Согласовано: Директор МАОУ СОШ №67

Байдарова Е.В.



Лескова Т.А.

**Примерное меню на обеспечение питанием
обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья (5-11 класс) 7-11 лет первая смена**

152,00

2022г.

№ 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	
Завтрак														
№15	Сыр порционно	25	7,89	7,98	0	300	16,5	180	0,21	63	0,01	0,11	0,06	103
№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	0,2	2,4	310
		№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,54	12,18	37,5	12,3	38,7	10,8	0	0,12	0,09	0,2	70
	Фрукты свежие (Яблоко или мандарин)	1шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	47
2-й завтрак														
№406	Пирог с картофелем	75	4,46	2,98	34,12	15,6	17,4	1,08	0,85	18	0,08	0,82	0,08	165
№376	Сок тлп	1шт	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
		Свежие фрукты	1шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	10
			24,02	28,52	138,1	558,2	132,2	456,38	20,94	135,8	0,47	1,46	17,06	898

ДЕНЬ 2

Завтрак														
№71	Овощи свежие огурец или помидор)	20	0,35	0,05	0,95	85	7	15	0,25	0	0,02	0,01	0,1	6
			Белки	Жиры	Углевод.	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	Е	С	
№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
№280\331	Фрикадельки мясные с соусом	100	8,3	11,32	10	23,6	12,22	76,78	5,23	16,3	0,03	0,06	1,82	183
№377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0	0,03	62
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,3	14,5	6,9	9,9	26,1	0,34	0	0,03	0,03	0,2	70
2-й завтрак														
№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
№342	Сок тлп	1шт	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
		Свежие фрукты	1шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	10
			22,59	22,53	113,74	197,1	66,82	226,88	12,38	33,3	0,21	0,81	16,17	766,9

ДЕНЬ 3

Завтрак														
№301	Кнедли куриные сл.м.	70\5	11,7	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	0,14	0,11	1,36	137
	Витаминизированный кисель	200	0	0	24	0	0	0	0	130	0,3	0	20,1	95
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,3	14,5	6,9	9,9	26,1	0,34	0	0,03	0,03	0,2	70
	2-й завтрак													
№415	Крепдиль сахарный	100	0,2	0	21,2	3,4	1,6	2,2	0,18	4	0,004	0	1,4	80,6
	Сок т\п	лп	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
	Свежие фрукты	шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	10	47
			19,06	23,18	114,57	127,66	68,95	216,9	7,6	225	0,535	0,465	40,49	746,1

ДЕНЬ 4

Завтрак														
№6	Булгерброд с п\к колбасой	30\20	5,3	8,26	14,82	11,2	9,2	59,9	0,77	0	0,09	0,12	0,79	155
№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	0,2	2,4	310
	Кондитерское изделие	шт	1,5	6,3	12,9	0	0	0	0	0	0	0	0	114
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60
	2-й завтрак													
№410	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	15,6	17,4	42,8	1,08	18	0,08	0,82	0,08	222
№344	Сок т\п	лп	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
	Свежие фрукты	шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	10	47
			20,8	34,18	168,84	227	105	331,1	9,01	72,8	0,4	1,36	17,31	106,4

ДЕНЬ 5

Завтрак														
№71	Овощи свежие огурец или помидор)	20	0,35	0,05	0,95	85	7	15	0,25	0	0,02	0,01	0,1	6
№243	Изделия колбасные отварные(сосиска)	1шт	8,6	12	0,2	8,1	10,6	80,1	0,4	0	0,1	0	21,5	130,5
№309	Макароны 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 пшеничный йодированный	30	2,7	0,3	14,5	6,9	9,9	26,1	0,34	0	0,03	0,03	0,2	70
	2-й завтрак													
№123	Крепдель сахарный	100	0,2	0	21,2	3,4	1,6	2,2	0,18	4	0,004	0	1,4	80,6
№406	Сок т/п	лп	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
	Свежие фрукты	1шт	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	23,1	94
			18,55	21,45	122,55	171,12	70,2	179,3	9,82	4	0,216	1,474	50,306	749

ДЕНЬ 6

Завтрак														
№71	Овощи свежие огурец или помидор)	20	0,35	0,05	0,95	85	7	15	0,25	0	0,02	0,01	0,1	6
№291	Плов из курицы	200	27,2	7,9	34,2	31	107	237	2,7	34	0,03	0,1	9,1	319
№54-13хн 2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	10,9	5,3	7	1,2	0	0,01	0,01	0,16	46,8
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,3	14,5	6,9	9,9	26,1	0,34	0	0,03	0,03	0,2	70
	2-й завтрак													
	Кондитерское изделие	1шт	1,5	6,3	12,9	0	0	0	0	0	0	0	0	114
	Сок т/п	лп	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
	Свежие фрукты	1шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	10	47
№54-13хн 2020			33,45	15,35	103,65	163,8	146,2	310,1	9,49	34	0,12	0,37	23,56	698,8

ДЕНЬ 7

Завтрак														
№15	Сыр порционно	25	7,89	7,98	0	300	16,5	180	0,21	63	0,01	0,11	0,06	103
№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	0,2	2,4	310
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,54	12,18	37,5	12,3	38,7	10,8	0	0,12	0,09	0,2	70
	Фрукты свежие (Яблоко или мандарин)	1шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	0,3	47
	2-й завтрак													
	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
№348	Сок т/п	1п	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
	Свежие фрукты	1шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	10	47
№415			24,17	28,28	118,57	568	125,6	500,4	20,54	134,8	0,43	1,1	17	834

ДЕНЬ 8

Завтрак														
№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
№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
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,3	14,5	6,9	9,9	26,1	0,34	0	0,03	0,03	0,2	70
№342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60
	2-й завтрак													
№410	Пирог с картошкой	75	4,46	2,98	34,12	15,6	17,4	1,08	0,85	18	0,08	0,82	0,08	165
№342	Сок т/п	1п	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
	Свежие фрукты	1шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	10	47
			24,41	24,49	143,45	101	202,41	351,58	16,72	36,4	0,52	1,24	17,89	820,86

ДЕНЬ 9

Завтрак														
№6	Бутерброд с тлк колбасой	30\20	5,3	8,26	14,82	11,2	9,2	59,9	0,77	0	0,09	0,12	0,79	155
№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	0,2	2,4	310
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,54	12,18	37,5	12,3	38,7	10,8	0	0,12	0,09	0,2	70
	Кондитерское изделие	1шт	1,5	6,3	12,9	0	0	0	0	0	0	0	0	114
2-й завтрак														
№406	Крепитель сахарный	100	0,2	0	21,2	3,4	1,6	2,2	0,18	4	0,004	0	1,4	80,6
	Сок тлп	1л	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
	Свежие фрукты	1шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	10	47
			18,27	31,72	143,1	241,2	100,1	326,4	18,63	58,8	0,44	0,63	18,81	932,6

ДЕНЬ 10

Завтрак														
№71	Творожная запеканка со слущ.мол.	100\20	17,7	13,4	33,9	351	49,93	385	1,28	120	0,11	0,58	0,93	326
№15	Сыр порционнно	20	7,89	7,98	0	300	16,5	180	0,21	63	0,01	0,11	0,06	103
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,3	14,5	6,9	9,9	26,1	0,34	0	0,03	0,03	0,2	70
2-й завтрак														
	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
№410	Сок тлп	1л	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
№54-13ХН 2020	Свежие фрукты	1шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	10	47

