

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 вторая 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	A	B1	PP	C			
ДЕНЬ 1																
№102	Супп картофельный с горохом	200	4	3,4	12	28	24	65	0,8	0	0	0	0	0	9,2	91,6
№70,71	Овощи свежие (огурец или помидор) или консервированные	20	0,35	0,05	0,95	85	7	15	0,25	0	0,02	0,01	0,1	0,1	6	6
№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	0,17	248	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	0	133	133
	Хлеб пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	0	0,06	0,06	0,4	0,06	140	140
	Итого:		24,26	17,61	87,2	182,43	100,16	260,2	4,87	16,68	0,172	0,24	129,48	0,24	618,6	618,6
ДЕНЬ 2																
ПОЛДНИК																
№405	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	0,82	0,08	165
№377	Чай с лимоном	200	13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0,03	2,83	0,03	62	62
	Свежие фрукты	1шт	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	23,1	0	94	94
	Итого:		17,86	3,6	68,92	64	39,2	6,28	6,01	18	0,08	2,05	26,01	1,2	321	321
	Всего итого:		42,12	21,21	156,12	246,43	139,36	266,48	10,88	34,68	0,252	2,29	155,49	2,29	939,6	939,6
ДЕНЬ 2																
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	0,02	6	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	0,4	135	135
№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	0,03	183	183
№309	Макаронны отварные	150	4,9	3,5	32	17,2	13	47,6	0,6	0	0,1	0	2,7	0,1	185	185
№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	0,006	70	70
	Хлеб пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	0	0,06	0,06	0,4	0,06	140	140
	Итого:		20,9	22,02	106	112,12	81,82	249,18	8,31	16,34	0,596	1,224	5,886	1,224	713	713
ПОЛДНИК																
№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	0,04	101	101
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	0	60	60
	Свежие фрукты	1шт	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	23,1	0	94	94
	Итого:		5,08	3,36	49,19	70,7	31,6	48,7	5,53	17	0,04	1,66	23,14	0,04	255	255
	Всего итого:		25,98	25,38	155,19	182,82	113,42	297,88	13,84	33,34	0,636	2,884	29,026	0,636	968	968

ДЕНЬ 3																
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 куриные 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
			Витаминизированный кисель	200	0	0	24	0	0	0	0	130	0,3	0	20,1	95
			Хлеб пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	0	0,06	0,06	0,4	140
			Итого:		23,01	29,68	91,02	240,46	97,35	293,2	4,01	221,04	0,655	0,365	26,29	717,5
ДЕНЬ 4																
ПОЛДНИК		№415	Крендель сахарный	100	0,2	0	21,2	3,4	1,6	2,2	0,18	4	0,004	0	1,4	80,6
		ТТК	Клюквенный напиток	200	0,2	0	21,2	1,7	0,8	1,1	0,09	2	0,002	0	0,7	80,6
			Свежие фрукты	шт	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	23,1	94
			Итого:		0,8	0,6	62	39,3	21,8	4,1	5,07	6	0,002	1,2	25,2	255,2
			Всего итого:		23,81	30,28	153,02	279,76	119,15	297,3	9,08	227,04	0,657	1,565	51,49	972,7
ДЕНЬ 4																
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	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
		№278	Тефтели мясные с соусом(54-3.2020)	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 пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	0	0,06	0,06	0,4	140
			Итого:		24,53	19,37	117,32	171,45	202,14	413,27	7,42	42,42	0,348	0,262	13,2	746,66
ПОЛДНИК		№410	Варушка 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
		№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60
			Свежие фрукты	шт	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	23,1	94
			Итого:		4,93	3,6	78,72	60,9	38,2	46,4	6,16	18	0,08	2,02	23,2	376
			Всего итого:		29,46	22,97	196,04	232,35	240,34	459,67	13,58	60,42	0,428	2,282	36,4	1122,66

ДЕНЬ 5

№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(сосиска)	1шт	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 пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	0	0,06	0,06	0,4	140
	Итого:		21,75	26,25	88,35	164,32	73,1	241,5	3,18	39	0,246	0,174	22,056	646,4

№377	Чай с лимоном	200	13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0,03	2,83	62
	Рулетики с маком	100	7,5	13,2	47,1	0	0	0	0	0	0	0	0	332
	Свежие фрукты	1шт	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	23,1	94
	Итого:		20,9	13,82	81,9	48,4	21,8	5,2	5,16	0	0	1,23	25,93	488
	Всего итого:		42,65	40,07	170,25	212,72	94,9	246,7	8,34	39	0,246	1,404	47,986	1134,4

ДЕНЬ 6

№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	4	3,4	12	28	24	65	0,8	0	0	0	9,2	91,6
№291	Плов из курицы	200	16,94	10,46	35,73	10,1	23,5	64,6	0	0	0	0	2	305,33
№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	0,06	0,06	0,4	140
	Итого:		26,76	14,53	92,68	176,3	94,3	232,8	2,13	0	0,12	0,47	19,7	602,93

№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
№415	Крепитель сахарный	100	0,2	0	21,2	3,4	1,6	2,2	0,18	4	0,004	0	1,4	80,6
	Свежие фрукты	1шт	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	23,1	94
	Итого:		0,92	0,68	69	59,76	32,8	15	5,25	4	0,012	1,21	27,2	291,6
	Всего итого:		27,68	15,21	161,68	236,06	127,1	247,8	7,38	4	0,132	1,68	46,9	894,53

ПОЛДНИК	ОБЕД	ПОЛДНИК	ОБЕД

ДЕНЬ 7																
ОБЕД		№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(330)	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 пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	0	0,06	0,06	0,4	140
		Итого:			19,94	12,54	107,28	136,68	96,75	234,64	4	0,04	0,61	1,29	2,98	735,4
		№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
			Сок фруктовый	200	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
		Итого:			6,01	3,54	54,39	73,6	38,2	59,9	8,05	17	0,04	1,86	27,12	291
		Всего итогов:			25,95	16,08	161,67	210,28	134,95	294,54	12,05	17,04	0,65	3,15	30,1	1026,4
ДЕНЬ 8																
ПОЛДНИК		№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	Тертелги 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	0,00	0	0	0	262,5
			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 пшеничный йодированный	2\30	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	0	0,06	0,06	0,4	140
		Итого:			23,52	32,84	110,7	187,8	146,71	326,3	9,26	20,44	0,362	1,03	121,31	759,1
ПОЛДНИК		№405	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	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	40	20	36	0,4	0	0,04	0,4	8	60
			Свежие фрукты	1шт	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	23,1	94
		Итого:			4,93	3,6	68,72	89,8	56,8	37,88	6,05	18	0,12	2,42	31,18	319
		Всего итогов:			28,45	36,44	179,42	277,6	203,51	364,18	15,31	38,44	0,482	3,45	152,49	1078,1

ДЕНЬ 9																	
ОБЕД			№70,71	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
			№96	Расолюльник "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
			№2888	Птица отварная в соусе	70/30	17,3	15	3,5	55,5	8,4	105,9	1,3	39,3	0,17	0,12	3,9	215
			№202	Макаронны отварные	150	5,1	7,5	28,5	12	7,5	34,5	0,75	-	0,06	0,03	0	201,9
			№377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	-	0	0	0,03	62
				Хлеб пшеничный йодированный	230	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	0	0,06	0,06	0,4	140
				Итого:		30,09	28,94	87,03	195,8	57	253,5	3,34	47,8	0,31	0,22	12,83	727,7
ДЕНЬ 10																	
ПОЛДНИК			№415	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 фруктовый	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
				Свежие фрукты	шт	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	23,1	94
				Итого:													
				Всего итого:		30,09	28,94	87,03	195,8	57	253,5	3,34	47,8	0,31	0,22	12,83	727,7
ДЕНЬ 10																	
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
			№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
			№280331	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	0,12	1,38	137
				Витаминизированный кисель	200	0	0	24	0	0	0	0	130	0,3	0	20	95
				Хлеб пшеничный йодированный	230	5,4	0,6	29	13,2	19,8	52,2	0,68	0	0,06	0,06	0,4	140
				Итого:		19,21	22,07	96,69	197,5	90,42	284,18	7,99	185,3	0,56	0,32	23,75	659
ПОЛДНИК																	
			№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
			№377	Чай с лимоном	200	13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0,03	2,83	62
				Свежие фрукты	шт	0,4	0,6	19,6	34,2	19,4	0,8	4,8	0	0	1,2	23,1	94
				Итого:		18,01	3,36	49,39	73,8	32,6	50,3	5,61	17	0,04	1,69	25,95	257
				Всего итого:		37,22	25,43	146,08	271,3	123,02	334,48	13,6	202,3	0,6	2,01	49,7	916