

Утверждаю

Директор школы:

 Кириллов Е. Ф.

31.08.2020г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
учащихся МОБУ ООШ с. Новоиликово МР
Бакалинский район (ОВЗ)

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
319	Напиток из плодов из шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,01			11,09		2,96	0,57
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			21,6	19,2	85	601	0,200	0,70	75,4	167,14	254,02	49,34	3,13
Обед													
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35
15,2	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	200/5	12	9	12	180	0,12	21,44	7,61	33,08	158,78	34,36	2,52
48,08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35		14,02	178,97	41,8	1,97
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		20,1		0,32			0,03
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			30	31	91	849	0,3	61,97	7,61	86,32	411,04	105,25	6,27
Итого за день			51,60	50,2	176	1450	0,500	62,67	82,55	252,46	665,06	154,59	9,4

День: вторник
Неделя 1

№ реп.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
175.11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14	0	18,65	10,04	98,05	65,15	2,21
	Фрикадельки мясные	60	9,38	9,27	9,05	157,17	0,05	0,6	2,64	2,44	9,25	13,66	1,35
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40	2,4	3		0,02
80	Чай с сахаром*	200			15	60				0,45			0,05
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			15,51	20,24	56,66	480,71	0,240	0,6	61,29	22,23	136,41	88,71	4,23
Обед													
6,07	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64		13,2	24,49	11,08	0,47
16,06	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	2	5	8	86	0,06	25,56	7,5	31,72	41,72	18,84	0,67
50,02	Гуляш из отварного мяса	30/30	9	11	2	144	0,04	1,62		8,79	101,41	15,23	1,46
205	Каша пшениная рассыпчатая с маслом	185	8	6	47	273	0,3		20	20,15	165,07	58,27	1,91
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			24	328	99	755	0,22	53,02	27,5	93,62	391,34	125,77	6,83
Итого за день			39,51	48,24	155,66	1235,71	0,460	53,62	88,79	115,85	527,75	214,48	11,06

День: среда
Неделя 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- - тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А		Са	Р	Мд
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
3	Огурцы свежие	20				2	0,01	1,4		3,4	6	2,8	0,1
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	9	4	9	108	0,05	0,3		26,6	121,66	17,48	0,46
37,01	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
45,01	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
101,06	Фрукт	75	1		7	34	0,05	34,2		31,5	15,3	9,9	0,09
Итого за Завтрак			19	14	74	504	0,36	62,39	44,76	233,32	376,7	1030,13	3,41
Обед													
6,06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
16,13	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62	30,07	155,45	30,18	2,43
261,02	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	16	16	19	287	0,2	22,12	51,16	44,56	197,58	49,19	2,12
38	Компот из рябины черноплодной и яблок*	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			34	31	72	720	0,41	57,37	58,78	114,45	437,17	113,56	7,22
Итого за день			53	45	146	1224	0,77	119,76	103,54	347,77	813,87	216,59	10,63

)

День : четверг

Человек: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
169	Каша "Дружба с маслом	180/5	5	7	25	185	0,09	1,19	38,36	115,25	127,44	27,82	0,52
102	Булочка Домашняя	60	5	10	38	256							
42	Чай с лимоном*	200			15	62				3,25	1,54	0,84	0,09
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			15	20	92	610	0,14	4,06	59,36	225,4	215,08	44,06	1,28
Обед													
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
12,16	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	14	196	0,1	24,92	7,63	46,02	173,75	39,96	3,1
49,04	Жаркое по-домашнему	30/120	11	14	17	236	0,15	21,2		17,3	152,04	35	2,27
69	Компот из урюка	200	1		25	108	0,03	1		41,86	38	27,25	0,84
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			31	29	83	729	0,39	49,76	7,63	132,49	447,2	141,02	7,99
Итого за день			46	49	175	1339	0,53	53,82	66,99	357,89	662,28	185,08	9,27

День:пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0,03	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55
48,08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35		14,02	178,97	41,8	1,97
516,06	Кисель с витаминами «витошка»	200			12	12	0,04	2,53					
75,02	Хлеб пшеничны, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			17	22	71	520	0,200	38,53		60,45	235,22	66,82	3,12
Обед													
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,7		21,09	24,57	12,54	0,8
19,29	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83
19	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10	6	5	111	0,09	3,81	6,2	33	166,16	44,06	0,78
197,03	Картофель отварной	180	4	1	31	145	0,23	37,68		18,84	109,27	43,33	1,7
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			35	20	91	683	0,51	69,16	16,35	115,04	534,12	149,55	8,43
Итого за день			52	44	162	1203	0,251	107,69	16,35	175,49	770,34	216,37	11,55

День: понедельник

Неделя 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
39	Биточки(котлеты) мясные*	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2	33,44	114,06	22,04	
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
319	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,01			11,09	45	2,96	0,5
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			22,6	16,2	87	590	0,200	0,220	60,2	162,58	291,42	48,58	2
Обед													
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5	51	0,01	5,63		17,68	19,47	10,44	0,91
13,06	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	15	8	16	197	0,22	9,74	0,11	35,39	190,3	43,15	3,26
53,15	Бефстроганов из отварной говядины	30/30	10	9	2	132	0,04	0,5	11,25	13,68	103,11	15,19	1,44
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24	15,28	208,03	138,41	4,65
47	Инстантный витаминизированный напиток(кисель)	200			12	128		16,2		0,32			0,03
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			39	27	97	870	0,64	32,07	35,36	95,35	575,16	225,94	11,69
Итого за день			61,60	43,20	184	1460	0,840	32,29	95,56	257,93	866,58	274,52	13,69

День вторник
Неделя:2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
52	Шанежка с картофелем	75	8	8	44	286	0,17	10,64	45,81	54,27	123,85	25,73	1,34
9,02	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	180/5	5	7	30	202	0,06	1,17	38	111,59	124,35	26,55	0,4
42	Чай с лимоном*	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			15	15	103	621	0,28	14,61	83,81	176,01	275,84	63,02	2,43
Обед													
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
12,18	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200/5	3	5	15	121	0,07	15,21	7,5	32,53	57,52	25,98	1,27
12,08	Плов из птицы	40/140	14	18	39	371	0,11	4,26	21,6	20,13	177,94	44,64	1,47
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			22	29	97	748	0,3	42,31	29,1	86,73	323,27	113,03	5,44
Итого за день			37	44	200	1369	0,58	56,92	112,91	262,74	599,11	176,05	7,87

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
105	Помидоры свежие	20			1	5	0,01	5		2,8	5,2	4	0,18
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
37,01	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
45,01	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			19	21	67	536	0,31	31,49	75,16	212,62	360,6	99,65	4
Обед													
6,06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
19,29	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83
98,06	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	25/150	10	14	16	232	0,13	31,11	3	40,92	148,87	42,57	2,22
38	Компот из рябины черноплодной и яблок	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			31	30	72	694	0,33	50,66	13,15	103,09	408,48	104,0	7,72
Итого за день			50	51	139	1230	0,64	82,15	88,31	315,71	769,08	203,63 8	11,72

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
211,24	Макаронные изделия запеченные с сыром	160	9,42	10,91	39,56	294,96	0,1	0,09	0	137,12	0	15,85	1,02
42	Чай с лимоном*	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
83,02	Яблоко	100			10	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			14,42	13,91	78,56	509,96	0,18	12,96	31,25	263,27	98,64	41,09	3,98
Обед													
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35
15,23	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	14	192	0,12	13,87	7,62	26,23	171,85	33,68	2,58
	Говядина тушенная с овощами в соусе	30/120	11	13	13	216	0,12	12,75		15,88	138,26	29,95	2
69,01	Компот из кураги	200	1		21	90	0,02	0,8		32,33	29,2	21	0,67
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			30	28	76	689	0,36	50,4	7,62	113,34	412,6	113,72	7
Итого за день			50	52	118	1198,96	0,54	63,36	32,87	376,61	511,24	154,81	10,98

Д е н ь : п я т н и ц а
Н е д е л я 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	Р	Мд	Fe
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
100	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	180/5	7	7	33	223	0,14	1,17	38	123,74	181,86	34,2	1,81
122,02	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,08	0,15	14,32	17,76	55,68	9,02	0,63
80	Чай с сахаром*	200			15	60				0,45			0,05
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			14	15	97	591	0,27	1,32	52,32	148,85	263,64	53,12	3,09
Обед													
7,05	Салат из свекпы отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,7		21,09	24,57	12,54	0,8
16,06	Щи из свежей капусты с со сметаной	200/5	2	5	8	86	0,06	25,56	7,5	31,72	41,72	18,84	0,67
29,02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	4	4	99	0,08	2,59	11,08	29,82	159,11	40,21	0,71
36	Рис отварной	150	4	6	40	226	0,04		28	6	83,1	27	0,55
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед			21	18	95	638	0,28	54,05	46,58	108,39	367,15	120,94	5,05
Итого за день			35	33	192	1229	0,55	55,37	97,9	257,24	630,79	174,06	8,14
Итого за период			510	466	1639	13126	6,32	664,52	1151,55	3042,65	7426,4	1952,7	103,79
Итого за период			51	47	164	1313	0,63	66,45	115,16	304,27	742,64	195,27	10,38