

Согласовано

Директор МБОУ СОШ с. Емаше

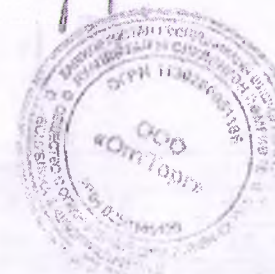
Кинсар А.А.



Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

Набиуллин Р. Р.



**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)
с 1 по 4 классы
для детей категории ОВЗ, ДИ
на осенне-зимний период**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **ОВЗ и ДИ с 1-4 класс**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	11	2,57	3,23		39	0,01	•	28,6		96,8	55	3,67	0,15
ШК00007	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,84	6,12	3,6	73	0,02	17,34	241,62		22,44	18,78	11,16	0,54
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94		17,1	216	144	4,86
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
	Всего в Завтрак	503	18,13	19,31	75,09	548	0,34	17,42	303,46		298,2	523,48	163,07	6,34
	Обед													
ШК10031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,64	8,76	73	0,03	6,8	128,94		27,2	34,6	17	0,75
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8								
ШК00107	Плов из отварной говядины	200	15,28	15,44	38,56	354	0,06	0,72	271,36		19,2	192,8	44	2,24
ШК00137	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	0,01	2,25	3,67		11,7	9	8,1	0,18
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	2,6	1	12,8	71	0,03				26,67	60		2,1
	Всего в Обед	668	24,92	23,58	93,07	685	0,19	9,81	403,97		245,81	523,65	69,76	5,39
	Всего в день		43,05	42,89	168,16	1 233	0,53	27,23	707,43		544,01	1 047,13	232,83	11,73

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000149	Яблоко запеченное с сахаром	50	0,5	3	15	28	0,01	1,94			12,5		7,27	0,72
ШК00151	Каша пшённая молочная жидкая	200	10,13	10,81	20	217	0,17	0,53	0,33		129,2	368,97	44,93	1,2
ШК00127	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28		1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	0,8
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28			110,88	103,31	13,05	0,09
Всего в Завтрак		602	19,08	16,51	68,83	439	0,27	3,95	0,71		416,84	707,28	70,29	2,9
	Обед													
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ГФ)	200	2,27	9,33	38,67	101	0,07	0,03	0,01		12,64	30,67	19,2	1,73
ШК00065	Картофельное пюре	120	2,46	4,86	16,8	116	0,1	8,16	25,68		31,2	67,2	22,8	0,84
ШК50505	Котлеты куриные с подливом овощным	60/30	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27		0,41	18,47	100,53	43,35	451,9
0000044	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	180	1,62	0,08	2,87	55	0,05	0,61			0,46		0,27	35,71
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
Всего в Обед		688	26,73	26,28	106,62	656	0,39	9,11	25,69	0,41	254,92	495,65	86,28	492,76
Всего в день			45,81	42,79	175,45	1 096	0,67	13,06	26,41	0,41	671,76	1 202,93	156,57	495,66

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ШКО00156	Макароны отварные	170	4,22	5,35	37,15	229	0,07		30,18		11,9	45,05	8,5	0,85
ШКГКУР1	Голень куриная запеченная в соусе томатном	75/15	11,5	4,5	9,14	165	0,09	5,4	10,8		9,9	175,5	19,8	0,99
ШКО00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84	0,04	0,02			90	135		0,02
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
ШКО00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66			65,3		1	2		
Всего в Завтрак		502	19,22	18,7	68,29	571	0,19	5,46	106,57		124,66	366,25	32,54	2,62
Обед														
ШКО00160	Рыбный суп	200	5,9	12,3	25	162	0,12	6,67	225	0,26	15,84	69,39	27,26	251,67
ШКО00161	Рагу овощное с мясом	200	10,7	9,42	26,67	252	0,09	10,31			35,67		45,65	2,92
П100015	Напиток из свежемороженых плодов (яблоко/клубника)	180			15,84	60	1,26	0,9	58,5	0,27		0,36	0,01	0,9
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШКО00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
Всего в Обед		668	24,97	25,54	105,94	697	1,57	17,92	283,5	0,53	243,66	367	73,58	258,06
Всего в день			44,19	44,24	174,23	1 267	1,76	23,38	390,08	0,53	368,32	733,25	106,12	260,68

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ШКО0153	Рис припущенный	160	3,52	5,44	15,52	206	0,03		28,4		6,4	73,6	24	0,48
ШКО0182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			40	130	0,23	0,2	3	2,48	24	55	18	67
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	4,27	2,13	18,8	112	0,05	0,03			120	180		0,03
ОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26		88	50	3,33	0,13
Всего в Завтрак		512	17,63	17,7	82,32	614	0,36	0,24	57,4	2,48	265,76	360,1	61,77	75,9
	Обед													
ШКО0026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	4,74	6,24	13,6	129	0,06	5,54	107,2		21	51,4	19,6	0,71
ШКБГМ02	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	50	8,15	6	4,65	64	0,01	59,5	61	12,5	72	16	12,5	18
000112	Картофель отварной с маслом	130	2,6	2,86	19,5	116	0,11	5,37			12,39	150,94	27,73	1,09
000044	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	180	1,62	0,08	2,87	55	0,05	0,61			0,46		0,27	35,71
000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
ОЛЫЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
Всего в Обед		648	25,48	19,01	79,05	586	0,32	71,07	168,2	12,5	298,01	515,59	60,76	58,08
Всего в день			43,11	36,71	161,37	1 200	0,68	71,31	225,6	14,98	563,77	875,69	122,54	133,98

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205	0,05	0,15			180,38		26,63	0,62
ШКЯП110	Ягоды протертые в ассортименте	30	0,15	0,09	9	39	0,03	7,8	0,69		0,9	0,93	1,16	1,47
ШК00159	Каша пшеничная молочная	140	5,23	5,88	25,57	169	0,09	0,37	10,27		93,98	111,58	25,4	1,28
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84	0,04	0,02			90	135		0,02
ОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7
Всего в Завтрак		502	24,03	17,77	72,27	524	0,21	8,39	11,26		377,12	256,21	57,43	4,15
	Обед													
0000160	Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел.гор)	60	0,84	2,82	1,5	35	0,01	0,46			3,88	10,25	2,86	0,14
ШК00030	Щи из свежей капусты	200	1,34	3,14	5,86	57	0,04	10,76	112,22		26,6	30	15,2	0,54
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8								
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,12	4,87	27,66	179	0,17		21,96		11,4	144	96	3,24
ШККПОД9	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
ШК00137	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	0,01	2,25	3,67		11,7	9	8,1	0,18
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
ОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШКОС129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
Всего в Обед		753	24,57	22,7	90,9	671	0,35	13,52	137,85		265,73	490,5	138,82	14,87
Всего в день			48,6	40,46	163,18	1 194	0,56	21,9	149,11		642,85	746,71	196,24	19,02

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККА/л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ИКО0163	Макароны отварные	190	3,85	7,36	41,52	255	0,07		33,73		13,3	50,35	9,5	0,95
ИКБГМ02	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	60	9,78	7,2	5,58	76	0,01	71,4	73,2	15	86,4	19,2	15	21,6
ИКО0126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7
ОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
Всего в Завтрак		502	19,17	17,22	77,1	499	0,15	71,48	107,23	15	261,56	303,25	28,74	23,34
	Обед													
ИКИ0013	Винегрет с растительным маслом	60	0,72	5,4	4,02	67	0,02	2,26	72,9		12,12	21,42	9,66	0,42
ИКО0150	Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО)	200	5,12	6,22	10,74	119	0,04	6,42	106,46		27,4	52,4	14,6	0,56
ИКО0065	Картофельное пюре	130	2,66	5,27	18,2	126	0,1	8,84	27,82		33,8	72,8	24,7	0,91
ИКО0164	Рыба припущенная(минтай, навага)	70	6,46	3,27	0,54	84	0,12	0,18	246,17		13,07	193,67	18,96	0,42
000044	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68
000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
ОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ИКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	50	4,33	1,67	21,33	118	0,05				44,45	100		3,5
Всего в Обед		763	26,43	24,58	81,52	716	0,44	18,41	453,35		292,39	667,54	68,88	45,61
Всего в день			45,61	41,79	158,61	1 215	0,58	89,89	560,57	15	553,95	970,79	97,62	68,95

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28			110,88	103,31	13,05	0,09
000042	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,29	11,45	30,74	257	0,19	0,47	47,16		124,56	209,52	56,88	1,66
000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
000100	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
000140	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	3,6	10,5	97	0,04	0,68	17,25		143	130	34,3	1,1
Всего в Завтрак		532	19,04	17,75	68,37	520	0,32	1,47	64,41		535,8	669,33	104,67	2,94
	Обед													
000031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,64	8,76	73	0,03	6,8	128,94		27,2	34,6	17	0,75
000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8								
000038	Каша пшеничная рассыпчатая	130	2,08	1,3	19,07	97	0,16	7,35	31,2		64,49	2,33	59,89	2,82
000001	Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой и овощами	70	10,15	11,9	15,4	113	0,01	13,3	154,7	25,2	17,5	22,4	256,2	0,84
000000	Компот из свежемороженой смородины	180	0,18	0,02	15,3	43		43,2			0,58			35,36
000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
000100	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
000129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
Всего в Обед		673	22,21	21,43	97,14	558	0,29	70,69	314,84	25,2	301,92	356,58	333,75	42,34
Всего в день			41,25	39,18	165,51	1 078	0,61	72,16	379,25	25,2	837,72	1 025,91	438,42	45,28

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
000062	Каша манная молочная	160	2,99	6,29	15,15	123	0,04	0,44			101,81	84,37	13,94	0,26
000002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205	0,05	0,15			180,38		26,63	0,62
0000108	Ягоды протертые в ассортименте	30	0,15	0,09	9	39	0,03	7,8	0,69		0,9	0,93	1,16	1,47
0000130	Чай со смородиной и сахаром	180	0,27	0,09	6,48	28		8,68	1,37		7,45	9,54	6,36	0,78
000010Д	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84	0,04	0,02			90	135		0,02
Всего в Завтрак		502	21,86	18,27	61,83	478	0,16	17,09	2,06		387,91	231,34	48,54	3,21
	Обед													
0000020	Рассольник ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	129	0,06	5,54	107,2		21	51,4	19,6	0,71
0000058	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,63	5,28	29,97	194	0,18		23,79		12,35	156	104	3,51
0000062	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	70	11,41	8,4	6,51	89	0,01	83,3	85,4	17,5	100,8	22,4	17,5	25,2
0000121	Кисель фруктовый	180			18	68					0,43			0,05
000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
000010Д	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
0000129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
Всего в Обед		668	31,15	23,74	106,51	704	0,36	88,88	216,39	17,5	326,74	527,05	141,76	32,04
Всего в день			53,01	42,01	168,34	1 182	0,51	105,97	218,45	17,5	714,64	758,39	190,3	35,24

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
000065	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	28	194	0,16	13,6	42,8		52	112	38	1,4
000168	Гуляш из отварного мяса	50	6,9	7,1	11,2	105	0,07	1,98			2,9	5,2	3,5	1,5
000128	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53	0,01	0,31	6,91		57,3	46,3	9,9	0,8
000104	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
Всего в Завтрак		502	17,94	19,26	71,3	492	0,3	15,93	49,71		269,56	390	51,84	3,79
	Обед													
000148	Суп из овощей (В 2)	200	1,6	3,47	26,13	180	1,6	7,2			17,91	41,07	17,44	0,61
000059	Каша перловая рассыпчатая	130	3,84	5,14	26,39	167	0,04		25,48		16,25	122,85	14,95	0,72
000167	Куриное филе, тушенное с овощами	60	9,06	7,33	4,13	101	0,01	0,09	0,01	0,17	83,33	4,33	1,07	0,21
000137	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	0,01	2,25	3,67		11,7	9	8,1	0,18
000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
000104	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
000129	Хлеб ржаной (для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
Всего в Обед		658	23,14	19,85	104,36	710	1,75	9,58	29,16	0,17	321,35	474,5	42,22	4,29
Всего в день			41,08	39,11	175,66	1 202	2,05	25,51	78,87	0,17	590,91	864,5	94,06	8,08

[illegible]

Прошито пронумеровано
и скреплено печатью 11 лист(ов)

директор МБОУ СОШ с.Емаши
/Клыкков А.Л./

