

Согласовано: Директор МОБУ СОШ им.Д.Буглякова д.Смаково



Шагманов М.Б.

"01" 03 20 21 г.

Согласовано: ИТ Вигташева С.В.



Вигташева С.В.

"01" 03 20 21 г.

Примерное весенне-летнее 2-х недельное меню

в период с 01.03.2021-31.03.2021г

для детей с ограниченными возможностями здоровья с 12-18 лет

День : понедельник

Неделя: 1

№ 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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
1.00	Сыр порциями	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07	
17.0	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06	
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08	
33,00	Макаронные изделия отварные	180	6	5	36	254	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83	
**	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный	30	2		14	71	0,02	0,65	10	60,3	45,0	7,0	0,1	
*	Фрукт	100	0	0	10	47	0,03	10,00		16,0		9	2,20	
Итого за Завтрак			21	19	68	579	0	11	85	225	273	52	4	
Обед														
5.04	Салат из отварной свеклы	80	1	8	8	109,00	0,03	30,6	0	34,50	25,30	13,70	0,46	
5.04	Рассолыник домашний	250/5	12	9	12	225	0,12	21,44	8	33,1	159,0	34,4	2,5	
48,1	Плов из отварной говядины	200/50	18	22	54	486	0,11	1,87		19	62,50	9,7	0,11	
47	Кисель плодово-ягодный	200			12	128		20,10		0,3			0,03	
**	Хлеб ржаной обогащенный	25	2		10	50	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9	
**	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2		12	59	0,04			5,8	21,8	8,3	0,5	
Итого за Обед			35	39	108	1057	0	74	8	100	301	77	5	
Итого за День			57	59	176	1636	1	85	93	326	574	129	9	

День: вторник

Неделя: 1

№ 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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
210,00	Пюре гороховое	180	24	5	35,5	256	0,3			115		78,5	4,50	
*	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40	2,4	3		0,02	
80	Чай с сахаром*	200			15	60				0,45			0,05	
155,02	Йогурт питьевой	100	3	3	5	60			10,9					
**	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный	30	2		14	71	0,02	0,65	10	60,3	45,0	7,0	0,1	
Итого за Завтрак			29	15	70	513	0	1	61	178	48	85	5	
Обед														
6,07	Винегрет	80	13	8	4	76	0,03	5,64		13,2	24,49	11,08	0,47	
19,28	Суп- Куллама	250	15	9	16	203	0,10	3,73	32,2	25,68	167,70	29,54	2,68	
50,02	Гуляш из отварного мяса	50/50	15	18	3	240	0,06	2,70		14,65	169,00	25,38	2,43	
205,00	Каша пшениная рассыпчатая с маслом	180	10	7	56	328	0,36		24	24,18	198,00	69,92	2,29	
69	Компот из плодов яблоч витаминизированный (вит.С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92	
**	Хлеб ржаной обогащенный	25	2		10	50	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9	
**	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2		12	59	0,04			5,8	21,8	8,3	0,5	
Итого за Обед			57	42	118	1022	1	32	56	97	618	158	10	
Итого за День			86	57	187	1535	1	33	117	276	666	244	15	

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая плотность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
78	Икра морковная	50	0,8	3,55	4	52,00	0,2	1,5		12		14,8		
40,00	Биточки (котлеты) рыбные	70	11	5	11	126	0,1	0,35		31,00	141,90	20,39	0,53	
37,01	Пюре Картофельное	180	4	7	26	184	0,2	31,30	34,56	51,76	117,86	39,63	1,44	
45,01	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96	
101,06	Фрукт	100	1		7	34	0,05	34,20		31,50	15,30	9,90	0,09	
**	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный	30	2		14	71	0,02	0,65	10	60,3	45,0	7,0	0,1	
Итого за Завтрак			22	19	84	603	1	68	61	308	429	122	3	
Обед														
7,04	Салат из свеклы с яблоками	80	1,3	4	6,6	68	0,01	7,5		23,5	25,96	13,92	1,2	
16,13	Суп из овощей	250	16	11	11	214	0,1	21,83	9,50	37,58	194,30	37,70	3,03	
261,02	Птица, тушенная в соусе с овощами	250	22	22	26	399	0,3	30,72	71,00	61,80	274,40	68,30	2,94	
45,01	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	121	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
**	Хлеб ржаной обогащенный	25	2		10	50	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9	
**	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2		12	59	0,04			5,8	21,8	8,3	0,5	
Итого за Обед			45	37	97	910	0	60	81	136	549	139	9	
Итого за день			67	57	181	1513	1	129	141	444	978	260	12	

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая плотность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
1,00	Сыр порциями	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07	
169,00	Каша " Дружба " с маслом	180/5	5	7	25	185	0,09	1,2	38,36	115,3	127,44	28	0,52	
**	Печенье сахарное	50	4	6	37	209								
80	Чай с сахаром*	200			15	60				0,45			0,05	
**	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный	30	2		14	71	0,02	0,65	10	60,3	45,0	7,0	0,1	
Итого за Завтрак			14	16	91	561	0	2	69	276	232	40	1	
Обед														
78,00	Салат из консервированного горошка	40	1	2	2	33,00	4,40	1,8						
12,16	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,72	5	11,84	97	0,05	7,94	7,5	28,94		20,97	0,95	
49,04	Жаркое по-домашнему	250	18	23	28	295	0,18	35,3		28,8	253,00	58	3,78	
69,00	Компот из сушеных плодов	200	1	0	31	121	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
**	Хлеб ржаной обогащенный	25	2		10	50	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9	
**	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2		12	59	0,04			5,8	21,8	8,3	0,5	
Итого за обед			26	30	95	655	5	45	8	71	307	98	6	
Итого за день			40	46	186	1216	5	47	77	347	540	138	7	

День: пятница

Неделя: 1

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
48	Салат из соленых огурцов с луком	60	0	3	1	33,00	3,15								
48,1	Плов из отварной говядины	250	18	22	54	486	0,11	1,87		19	62,50	9,7	0,11		
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08		
**	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный	30	2		14	71	0,02	0,65	10	60,3	45,0	7,0	0,1		
Итого за Завтрак			21	27	81	660	3	3	20	140	153	24	0		
Обед															
5,04	Салат из отварной свеклы	80	1	8	8	109,00	0,03	30,6	0	34,50	25,30	13,70	0,46		
19,29	Суп-лапша домашняя	250	3	4	12	96	0,02	6,60		11,61		7,18	0,41		
19	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/50	11	7	6	122	0,09	4,19	6,8	36	182,70	48,46	0,85		
197	Картофель отварной	180	4	1	31	145	0,23	37,68		19	109,27	43,33	1,70		
69	Компот из плодов яблоч витаминизированный (вит.С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92		
**	Хлеб ржаной обогащенный	25	2		10	50	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9		
**	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2		12	59	0,04			5,8	21,8	8,3	0,5		
Итого за Обед			23	20	95	648	0	99	7	121	376	135	6		
Итого за день			44	47	176	1308	4	102	27	261	528	159	6		

День: понедельник
Неделя: 2

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
1,00	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	33,4	114	22,04		
33,00	Макаронные изделия отварные	180	6	5	36	254	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83	
43	Чай с молоком	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08	
**	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный	30	2		14	71	0,02	0,65	10	60,3	45,0	7,0	0,1	
Итого за Завтрак			23	18	72	591	0	2	80	265	310	50	1	
Обед														
7,04	Салат из свеклы с яблоками	80	1,3	4	6,6	68	0,01	7,5		23,5	25,96	13,92	1,2	
63,00	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	2	4	14	99	0,22	4,66	0,11	32,23		39,84	2,30	
53	Бестроганов из отварной говядины	50/50	17	15	3	220	0,06	0,83	18	22,80	171,80	25,30	2,40	
35,00	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/5	6	6	25	253	179,00	0,3		10,0		11	2,13	
47	Кисель плодово-ягодный	200			12	128		20,10		0,3			0,03	
**	Хлеб ржаной обогащенный	25	2		10	50	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9	
**	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2		12	59	0,04			5,8	21,8	8,3	0,5	
Итого за Обед			30	29	83	877	179	33	18	102	252	109	9	
Итого за День			53	47	155	1468	180	35	99	367	562	158	11	

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая плотность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
**	Печенье сахарное	50	4	6	37	209								
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	0,40	
80	Чай с сахаром*	200			15	60				0,45			0,05	
**	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный	30	2		14	71	0,02	0,65	10	60,3	45,0	7,0	0,1	
Итого за Завтрак			11	13	96	542	0	2	48	172	169	34	1	
Обед														
78	Икра морковная	50	0,8	3,55	4	52,00	0,2	1,5		12		14,8		
12,18	Свекольник	250	4	6	19	151	0,08	19,00	9,37	40,66	71,90	32,40	1,58	
12,08	Плов из птицы	250	19,4	25	54,1	515,2	0,15	5,9	30	27,95	247,13	62	2,04	
69	Компот из плодов яблок витаминизированный (вит.С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92	
**	Хлеб ржаной обогащенный	25	2		10	50	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9	
**	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2		12	59	0,04			5,8	21,8	8,3	0,5	
Итого за Обед			28	35	115	894	0	47	39	100	378	132	6	
Итого за день			39	48	211	1436	1	48	87	272	547	165	6	

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая плотность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
78,00	Салат из консервированного горошка	40	1	2	2	33,00	4,40	1,8						
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38,00	121,66	22,8	1,06	
37,01	Пюре Картофельное	180	4	7	26	184	0,2	31,30	34,56	51,76	117,86	39,63	1,44	
299,00	Какао с молоком	200	4	4	15	136	0,03	0,52		108,57		21,1	0,57	
**	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный	30	2		14	71	0,02	0,65	10	60,3	45,0	7,0	0,1	
Итого за Завтрак			20	24	65	595	5	34	75	259	285	90	3	
Обед														
**	Салат луковый	40	1	4	3	45	0,01	1,50		10,37		4,63	0,26	
19,29	Суп лапша домашняя	250	3	4	12	96	0,02	6,60	0,00	11,61	12,00	7,00	0,30	
98,06	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	250	14	20	23	331	0,18	44,40	4	58,40	212,60	60,80	3,17	
45,01	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	121	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
**	Хлеб ржаной обогащенный	25	2		10	50	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9	
**	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2		12	59	0,04			5,8	21,8	8,3	0,5	
Итого за Обед			22	28	90	702	0	53	4	93	279	91	5	
Итого за день			43	52	156	1297	5	87	79	352	563	182	8	

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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
1.00	Сыр порциями	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07	
190	Каша манная молочная жидкая с маслом	180/5	5	7	27	194	0,06	0,48		114,40		17,03	0	
**	Яйцо отварное	54	13	12	1	160	0,03		0,13	29,70	103,60	6,49	1	
80	Чай с сахаром*	200			15	60				0,45			0,05	
**	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный	30	2		14	71	0,02	0,65	10	60,3	45,0	7,0	0,1	
101,06	Фрукт	100	1		7	47	0,05	34,20		31,50	15,30	9,90	0,09	
Итого за Завтрак			22	22	50	497	0	35	21	276	179	39	2	
Обед														
78	Икра морковная	50	0,8	3,55	4	52,00	0,2	1,5		12		14,8		
15,23	Рассольник ленинградский	250/10	16	11	18	240	0,15	17,33	9,52	32,78	214,00	33,68	2,58	
	Говядина тушеная с овощами в соусе	250	18	22	22	360	0,20	21,25		26,46	358,00	62,38	5	
47	Кисель плодово-ягодный	200			12	128		20,10		0,3			0,03	
**	Хлеб ржаной обогащенный	25	2		10	50	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9	
**	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2		12	59	0,04			5,8	21,8	8,3	0,5	
Итого за Обед			39	36	77	889	1	60	10	84	626	130	9	
Итого за День			62	58	127	1386	1	95	31	360	805	169	11	

День: пятница

Неделя: 2

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая плотность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
100,00	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	180/5	7	7	33	223	0,14	1,17	38,0	123,74	181,86	34,20	1,81	
**	Печенье сахарное	50	4	6	37	209								
155,02	Йогурт питьевой	100	3	3	5	60			10,9				0,05	
80	Чай с сахаром*	200			15	60								
**	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный	30	2		14	71	0,02	0,65	10	60,3	45,0	7,0	0,1	2
			16	16	104	623	0	2	59	184	227	41		
Итого за Завтрак														
Обед														
7,05	Салат из свеклы отварной	80	1	4	7	68	0,01	7,60		28,1	32,76	16,72	1,06	
16,06	Щи из свежей капусты с картошкой	250	2	6	8	91	0,05	12,0	7,5	31,82	41,72	19,09	0,7	
29,02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	60/50	11	4	4	109	0,08	2,84	12,18	32,8	175,02	44,23	0,78	
36,00	Рис отварной	180	5	7	48	271	0,04		33,6	7,2	99,72	28,80	0,66	
69	Компот из плодов яблоч витаминизированный (вит.С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92	
**	Хлеб ржаной обогащенный	25	2		10	50	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9	
**	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2		12	59	0,04			5,8	21,8	8,3	0,5	
Итого за Обед														
Итого за День														
Итого за период														
			528	507	1764	14132	197	705	863	3309	6399	1776	92	

* витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.
Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.