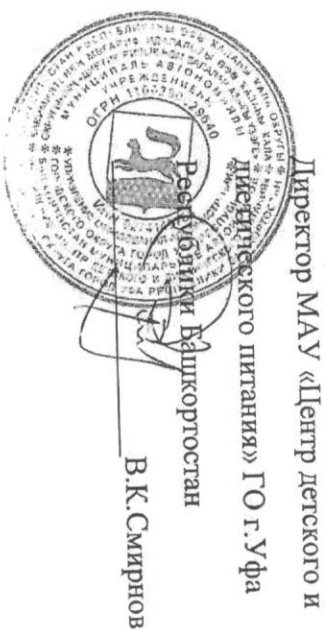


СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ



В.К.Смирнов

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория : младшие классы 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: ОБЗ

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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																
233,17	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88		
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55		
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64		
Итого за Завтрак																
Обед																
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,37	2,59	9,48	67,01				1,14	12,79		14,04			
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16		
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58		
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого за Обед																
			37,18	30,74	203,06	1240,67				5,08						
Итого за день																

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ОБЗ

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Неделя: 1																
Воскресенье: 1																
Завтрак																
14,11	Салат из свежих огурцов	40	0,31	2,04	1,11	24	0,01	2,87	0,97	0,92	8,84	13,24	5,46	0,22		
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10					14	0,1		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		47,64	3,41		
Итого за Завтрак																
Обед																
25,23	Салат из свежкты с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06		
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69				1,94	30,09		31,77			
684,01	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10,34	13,07	21,25	243,96	0,19	27,31	28,56	2,94	25,32	143,92	38,67	1,8		
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64		
Итого за Обед			23,52	23,26	117,35	775,07	0,75	60,11	247,58	8,43	126,04	337,4	118,23	10,3		
Итого за День			45,75	53,59	151,42	1276,62				11,45						

День: среда

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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																
591,02	Рыба припущенная	50	9,78	3,05		66,76	0,07	0,31	6,15	1,28	26,44	147,65	33,94	0,51		
136,21	Картофель отварной с маслом	150/5	3,24	4,27	26,15	156,25	0,19	32	27,3	0,21	20,14	94,3	36,98	1,47		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2		
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07		
Итого за Завтрак				15,56	14,88	52,97	409,39	0,36	35,11	78,59	2,05	58,08	265,99	75,96	2,82	
Обед																
65,01	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	1,34	2,38	10,61	69,54				0,14	16,74		13,71			
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	45/45	13,25	12,58	3,05	177,89	0,07	3,86	102,2	1,01	17,92	116,35	17,4	1,1		
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88		
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого за Обед				26,27	20,08	121,41	776,11	0,44	16,14	303,11			272,75		6,97	
Итого за день				41,83	34,96	174,38	1185,5				5,21					

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: ОБЗ

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1															Возраст: 7-11 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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																								
227,72	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/5	25,05	8,84	15,62	246,81	0,06	0,61	47,08	1,31	202,21	269,65	29,22	0,62										
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02										
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07										
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2											
Итого за Завтрак			27,59	16,4	42,44	433,19	0,16	3,41	92,22	1,87	213,71	293,69	34,26	1,46										
Обед																								
67,08	Свекольник со сметаной	250/5	2,61	5,04	18,13	128,71	0,08	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82										
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	9,8	10,06	6,27	154,88	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57										
138,05	Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28										
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06										
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2											
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9										
Итого за Обед			20,95	20,9	109,72	704,23	0,51	47,51	260	3,48	136,88	341,67	100,55	6,38										
Итого за день			48,54	37,3	152,16	1137,42				5,35														

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: ОБЗ

День: пятница
Неделя: 1
Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1															
Воскресенье: 1															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
181,07	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39	0,58	111,44	177,24	53,25	1,31	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого за Завтрак			15,06	21,96	71,07	548,67	0,5	23,65	113,8	1,41	358,04	272,94	87,75	4,89	
Обед															
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11		17,91		
233,17	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			22,93	20,81	92,05	645,41	0,43	9,98	339,39			173,89		4,09	
Итого за День			37,99	42,77	163,12	1194,08				6,23					

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: ОБЗ
 День: понедельник

Неделя: 2
 Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2															Порции: 1, 2, 3									
№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
211,61	Макаронные изделия с тертым сыром	170	9,43	12,55	33,06	283,91	0,09	0,11	85,78	0,87	173,99	139,81	16,43	0,9										
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02										
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2											
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07										
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8										
			12,97	20,31	80,08	562,29	0,21	6,91	130,92	1,63	199,49	177,85	29,47	4,54										
Итого за Завтрак																								
Обед																								
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	4,95	8,93	88,76	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76										
80,1	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63										
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58										
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06										
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2											
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9										
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64										
			23,18	17,89	125,47	752,2	0,49	45,84	660,87	6,01	108,59	326,76	101,93	6,32										
Итого за Обед																								
Итого за день																								
			36,15	38,2	205,55	1314,49				7,64														

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ОБЗ

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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																
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16		
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого за Завтрак			18,93	15,88	81,5	553,57	0,32	6,65	75,25	1,87	155,5	153,2	104,81	6,39		
Обед																
66,62	Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48		
674,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	11,39	14,37	23,65	269,48	0,21	30,39	31,53	3,23	28,08	159,19	42,92	1,99		
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед			19,12	20,42	88,45	613,48	0,49	35,89	233,53	6,53	57,27	233,49	68,63	5,05		
Итого за день			38,05	36,3	169,95	1167,05				8,4						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ОВЗ

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2															Возраст: 7-11 лет														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe															
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15															
Завтрак																													
80,1	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63															
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	3,68	23,53	141,67				0,17	46,65		35,12																
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1															
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3																		
Итого за Завтрак																													
18,49			18,49	11,48	58,15	410,15	0,44	31,51	447,34	3,4	77,17	256,46	67,7	2,94															
Обед																													
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	4,92	9,98	92,52	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12															
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	7,01	8,57	3,61	120,13	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12															
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55															
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06															
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2																
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9															
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8															
Итого за Обед																													
			19,92	19,24	118,49	725,8	0,47	25,37	284,6	4,62	85,18	241,85	126,55	8,3															
Итого за день			38,41	30,72	176,64	1135,95				8,02																			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ОБЗ

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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															
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91					0,14	102,15		29,46	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1				45	0,1	2,4	3		0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35			0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12				0,53	7	22,75	4,9	0,88
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10							
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6				119		14	0,1
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
			14,05	20,66	71,69	535,41	0,44	23,68	114,78			223,06		4,36	
Итого за Завтрак															
Обед															
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,63	0,12	16,5	202,25	1,39	18,88	63,55	24,27	1,01	
110,42	Суфле из мяса птицы	60	12,61	13,85	2,38	183,91	0,07	1,3	40,55	0,78	32,47	34,5	14,33	1,07	
113,03	Соус молочный	30	0,82	2,92	3,05	41,84	0,01	0,2	18,15	0,08	21,23	17,33	2,74	0,08	
594,03	Каша перловая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
			24,24	24,32	102,36	724,33	0,76	38,1	283,45	3,63	104,08	282,94	71,64	4,44	
Итого за Обед															
			38,29	44,98	174,05	1259,74				4,68	453,83		136,3		
Итого за День															
			407,24	399,7	1748,39	12258,01	8,6	486,56	5336,6		2906,39	5107,16	1530,13	104,28	
Итого за период															
			29,09	28,55	124,89	875,57	0,61	34,75	381,19		207,6	364,8	109,3	7,45	