



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №6 с. Миндюк
Ильгамова Т.Р.

Утверждаю
Директор ООО «КЦП «Радуга»
Р.Д. Иргалин

Меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях
города и района.

МЕНЮ (5-11 классы) сумма 141,36 в день

Сентябрь

Прием пищи	Раздел	№ реч	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	15	12	99	0	10	0
		187	Каша пшенная молочная с м/с сл	200	20	249	7,47	8,8	35,2
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		46	579	14,87	33,95	30,8
обед		11	Пи из свежей капуста с картофеле	200/10	15	88	2,1	5,6	7,3
		98	Биточки из говядины	60	50	112	6,88	6,08	7,84
		212	макаронные изделия отварные	200	20	210,5	5,82	4,31	37,08
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		94	597,3	18,86	16,04	94,7
всего за день					140				
Прием пищи	Раздел	№ реч	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		12.1	Филе грудки с овощами	60	45	191	16	14	1

Завтрак		212	макаронные изделия отварные	200	20	210,5	5,82	4,31	37,08
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	186,8	4,06	0,05	42,48
обед		11	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	15	88	2,1	5,6	7,3
		118	Рагу овощное с отварным мясом	200	45	37,8	12,96	15,24	12,02
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		69	312,6	19,12	20,89	61,8
<u>всего за день</u>									
<u>143</u>									

3

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Котлеты рыбные	60	45	134	9,72	6,84	8,28
		138	Пюре картофельное с маслом слив	200	20	186	4,1	6,6	26,9
		276	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		79	426	9,1	6,7	81,9
обед		ДО7ДО19	Суп картофельный с бобовыми	200	15	152	6	3,47	23,6
		100	Плов из мяса птицы	200	50	433	18,6	22,1	39,3
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	70	4	164,5	5,32	0,56	34,44
			итого		74	806,3	29,98	26,13	112,32
<u>всего</u>									
<u>153</u>									

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		119	Огурцы свежие порционно	50	6	5,5	0,35	0,05	0,95
Завтрак		302	Каша гречневая вязкая с маслом	200	20	187	6,34	5,28	28,62
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10

4

		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		34	383	10,34	5,33	66,12
обед		54	Рассольник ленинградский	200/8	15	107,53	2,1	4,72	13,96
		469	Фрикадельки мясные	80	50	132	7,8	7,96	7,5
		105	Капуста свежая тушеная	200	20	151	4,3	6,5	18,8
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
			хлеб	50	4	164,5	5,32	0,56	34,44
			итого		94	611,83	19,58	19,74	89,68
			<u>всего</u>			<u>128</u>			
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		100	Плов из мяса птицы	200	50	433	18,6	22,1	39,3
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		64	682	23,3	22,18	95,8
обед		12	Борщ с капустой и картофелем	200/10	15	95	1,7	5,3	10,3
		85	запеканка картофельная с мясом	150/4	45	277	13,2	14,7	22,4
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		69	558,8	18,96	20,05	75,18
			<u>всего</u>			<u>133</u>			
2-неделя									

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		257	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	200/10	20	271,87	8,35	9,55	37,95
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт	шт	20	0,4	0,4	9,8	47

		Итого		49	458,7	12,41	9,6	80,43
обед	19	свекольник	200/10	15	101	1,7	4,9	12,5
	98	Биточек из говядины	60	50	140	8,6	7,6	9,8
	126	Каша ячневая молоч.вязкая с м/ сл	200/5	19	184	3,4	4,4	32
		хлеб	50	4	164,5	5,32	0,56	34,44
	276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		Итого		98	699,5	20,02	17,51	116,24
		<u>всего</u>		<u>147</u>				

7

Прием пищи	Раздел	№ реч	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тефтели из говядины с рисом	60	45	133,53	6,76	8,88	6,64
		146	Бобовые отварные	200/4	20	297	18,9	5,1	43,2
		289	какао с молоком	200	10	111	3,87	3,8	15,09
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Итого		79	671,5	33,53	17,83	92,43

обед	54	Рассольник ленинградский	200/8	15	107,53	1,55	3,39	10,43
	12.1	Филе грудки с овощами	60	45	191	16	14	1
	212	Макаронные изделия отварные	200/10	20	210,5	5,82	4,31	37,08
	184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
	1.1	хлеб	50	4	164,5	5,32	0,56	34,44
		Итого		89	730,33	28,75	22,26	97,93
		Всего		168				

Прием пищи	Раздел	№ реч	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		111	Рагу из овощей	200	20	175	3,9	9,9	17,5
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5

8

			итого		34	415	8,9	10	72,5
обед		18	суп из овощей	200/10	15	86	1,6	4,9	8,6
		80	Котлеты рыбные	50	40	134	9,72	6,84	8,28
		466	Рис припущенный	200/8	20	209,86	3,77	4,37	38,92
		289	Какао с молоком	200	10	111	3,87	3,8	15,09
		1.1	хлеб	50	4	164,5	5,32	0,56	34,44
			итого		89	540,86	18,96	19,91	70,89
			всего		123				

9

Прием пищи	Раздел	№ реч	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		12.1	филе грудки с овощами	60	45	191	16	14	1
		212	Макаронные изделия отварные	200	20	210,5	5,82	4,31	37,08
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	588,3	25,88	18,36	80,56
обед		12	Борщ с капустой и картофелем	200/10	15	95	1,7	5,3	10,3
		100	Плов из мяса птицы	200	50	433	18,6	22,1	39,3
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		78	777	25	27,48	106,1
			всего		152				

Прием пищи	Раздел	№ реч	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		42	Винегрет овощной	50	10	40,52	0,68	2,58	3,58
		98	Котлета из говядины	60	50	140	8,6	7,6	9,8
Завтрак		123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	20	296	11,2	7	46,2

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		123	помидоры свежие	30	5	7,2	0,33	0,06	1,14
		100	Плов из мяса птицы	200	50	433	18,6	22,1	39,3
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		69	680,2	23,93	22,26	95,44

12

обед		11	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	15	88	2,1	5,6	7,3
		98	Биточки из говядины	60	50	112	6,88	6,08	7,84
		126	Каша ячневая молоч.вязкая с м/ сл	200/4	19	184	3,4	4,4	32
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		93	570,8	16,44	16,13	89,62

всего за день162

13

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		487	Птица отварная	60	40	71,93	6,01	5,13	0,52
		138	Пюре картофельное	200	20	186	4,1	6,6	26,9
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		69	444,7	14,17	11,78	69,9
обед		допдп9	Суп с макаронными изделиями	200	15	111	2,7	2,6	18,9
		118	Рагу овощное с отварным мясом	160	45	237	13	15,24	12,02
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	544	19,7	17,89	68,42

всего за день143

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		128	Запеканка рисовая с творогом со ст.молоком	200/20	45	322	9,7	5,9	57,3
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		54	508,8	13,76	5,95	99,78
обед		16	Суп картофельный с бобовыми	200	15	152	6	3,47	23,6
		100	Плов из мяса птицы	200	50	433	18,6	22,1	39,3
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	4	164,5	5,32	0,56	34,44
			итого		74	806,3	29,98	26,13	112,32
			всего		128				
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		98	Котлета из говядины	50	40	140	8,6	7,6	9,8
		187	Каша пшенная молочная с м/с сл	200	20	249	7,47	8,8	35,2
		65	Напиток из плодов шиповника	200		119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	638	20,77	16,48	66,3
обед		54	Рассольник ленинградский	200/8	15	107,53	2,1	4,72	13,96
		105	Капуста свежая тушеная	200	20	151	4,3	6,5	18,8
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
			хлеб	50	4	164,5	5,32	0,56	34,44
		368	фрукт	шт	20	0,4	0,4	9,8	47
			итого		64	480,23	12,18	21,58	129,18
			всего		138				

4-неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
------------	--------	-------	-------	-------	------	----	-------	------	----------

Завтрак		257	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	200/5	20	271,87	8,35	9,55	37,95
		184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Кондит изд.(печенье)	25	10	98	5,4	3,8	37
			итого		39	556,7	17,81	13,4	117,43
обед		66	Суп-лапша домашняя	200	15	98,42	2,34	4,67	11,72
		85	запеканка картофельная с мясом	150/4	45	277	13,2	14,7	22,4
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		73	571,42	19,54	19,42	71,62
			<u>всего</u>		112				

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тефтели из говядины с рисом	50	40	133,53	6,76	8,88	6,64
		146	Бобовые отварные	200/4	20	297	18,9	5,1	43,2
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	670,5	30,66	14,08	104,84

обед		54	Рассольник ленинградский	200/8	15	107,53	1,55	3,39	10,43
		111	Рагу из овощей	200	20	175	3,9	9,9	17,5
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	4	164,5	5,32	0,56	34,44
			итого		44	503,83	10,83	13,85	77,35
			<u>всего</u>		118				
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		123	помидоры свежие	30	5	7,2	0,33	0,06	1,14
		500	Биточки рубл из груди	60	45	156,22	9,6	10,34	6,27

	123	Каша гречневая рассыпчатая с масл	200/10	20	224	8,4	5,4	34,6
	184	Чай сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
	1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		итого		79	574,2	22,39	15,85	84,49

18

обед	11	Щи из свежей капусты с картофеле	200/10	15	88	2,1	5,6	7,3
	212	макаронные изделия отварные	200/10	20	210,5	5,82	4,31	37,08
	287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
	1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
		итого		49	529,5	15,32	25,06	75,18

всего за день

128

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционнo	15	10	35	2,63	2,66	
		97	Жаркое по -домашнему	200	45	351,84	20,2	21,24	19,94
		196	кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		69	582,8	26,83	23,95	57,44

19

обед	дождли9	Суп с макаронными изделиями	200	15	111	2,7	2,6	18,9
	126	Каша ячневая молочная с м/с сл	200/5	20	245	7,1	11,2	36,7
	184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
	1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
		итого		44	542,8	13,86	2,65	61,38

всего за день

113

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
-------------------	---------------	----------------	--------------	--------------	-------------	-----------	--------------	-------------	-----------------

		80	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/25	45	77,26	9,96	3,46	1,48
Завтрак									
		133	Рис припущенный	200	20	279	5,03	5,78	51,89
		184	Чай с сахаром	200	5	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		74	605,3	19,69	9,32	109,87
обед		13	Рассольник домашний	200/10	15	99	1,8	5	11,5
		101	Птица, тушеная с овощами	200	45	375	22,2	22,7	20,3
		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5
			итого		69	660,8	28,06	27,75	74,28
			<u>всего</u>						

143

2778
138,9