

Утверждаю: ИП Байдарова Е.В.

Байдарова Е.В. _____

Директор МАОУ СОШ №67

Лескова Т.А. _____

**Примерное меню на обеспечение питанием
обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья 2-ая смена (12 лет и старше)**

166,00

2024г.

	№ рецепт	Наименование блюد	Выход грамм	Пищевые вещества, гр.			Минеральные в-ва, мг.				Витамины, мг.				Энерг ценность Ккал.
				Белки	Жиры	Углевод.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
ДЕНЬ 1															
ОБЕД	№82	Борщ с картофелем и сметаной	250\10	2,1	5,8	17,6	50,6	30,6	66	1,5	0,04	0,4	1,1	48,5	135
	№ 71	Овоши свежие порциями	30	4	0,08	1,52	8,4	8	10,4	0,36	0	0,02	0,016	7,02	8,88
	№291	Плов из птицы	200	16,9	10,46	35,7	46,3	54,04	175,3	1,97	19,4	0,1	0,13	6,02	305,5
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60
		Хлеб пшеничный йодированный	2\25	4,6	0,6	23	70	24,8	83	1,6	5	0,2	0	0,2	115,8
	Итого:			27,67	16,96	92,82	186,4	118,84	337,5	5,71	24,44	0,72	1,246	61,76	625,18
ПОЛДНИК															
		Фрукт свежий	1шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	10	47
		Сок т\п	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
	Итого:			1,4	0,6	30	30	17	25	5	0	0,05	0,22	14	143
	Всего итого:			29,07	17,56	122,82	216,4	135,84	362,5	10,71	24,44	0,77	1,466	75,76	768,18
ДЕНЬ 2															
ОБЕД	№ 102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,5	42,7	35,6	88,1	2,05	-	0,23	0,07	5,8	148
	№312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	36,96	27,75	86,6	1,01	0	0,14	0,11	1,36	137
	№297/593	Тефтели мясные с томатным соусом	110	6,88	16,49	9,99	22,8	16,71	86,6	5,24	18,4	0,19	0,06	0,91	226
	№123	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,2	0,8	17,4	7,52	6,2	6,6	0,3	0	0,006	0,004	70	115
		Хлеб пшеничный йодированный	2\25	4,6	0,6	23	70	24,8	83	1,6	5	0,2	0	0,2	115,8
	Итого:			14,74	22,69	70,83	137,28	75,46	262,8	8,15	23,4	0,536	0,174	72,47	593,8
ПОЛДНИК															
		Фрукт свежий	1шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	10	47
		Кулинарное или кондитерское изделие	75/50	4,11	1,35	41,3	13,63	16,62	39,69	1		0,07	0,04		194
		Сок т\п	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
	Итого:			5,51	1,95	71,3	43,63	33,62	64,69	6	0	0,12	0,26	14	337
	Всего итого:			20,25	24,64	142,13	180,91	109,08	327,49	14,15	23,4	0,656	0,434	86,47	930,8
ДЕНЬ 3															
ОБЕД	№88	Щи из свежей капусты со сметаной	250\10	2,4	6,75	12,2	54,9	30,1	62,4	1	0,04	0,1	0,08	38,6	119
	№309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	12	7,5	34,5	0,75	0	0,06	0,03	0	201,9
	№297/593	Фрикаделька куриная с соусом	110	14,14	12,93	7,24	33,9	10,09	74	0,8	55,8	0,04	0,05	0,71	140,39
		Витаминизированный напиток	200	0	0	24	0	0	0	0	130	0,3	0	20,1	95
		Хлеб пшеничный йодированный	2\25	4,6	0,6	23	70	24,8	83	1,6	5	0,2	0	0,2	115,8

ПОЛДНИК	Итого:			26,24	27,78	94,94	170,8	72,49	253,9	4,15	190,84	0,7	0,16	59,61	672,09
		Фрукт свежий	1шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	10	47
		Кулинарное или кондитерское изделие	75/50	4,11	1,35	41,3	13,63	16,62	39,69	1		0,07	0,04		194
		Сок т/п	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
	Итого:			5,51	1,95	71,3	43,63	33,62	64,69	6	0	0,12	0,26	14	337
Всего итого:			31,75	29,73	166,24	214,43	106,11	318,59	10,15	190,84	0,82	0,42	73,61	1009,09	
ДЕНЬ 4															
ОБЕД	№95	Рассольник "Домашний" со сметаной	250\10	1,8	4,3	10,791	24,4	23,58	55,29	0,9		0,084	0,05	11,02	91
	№255	Печень по строгоновски	100	13,26	11,23	3,5	33,24	17,47	239,3	5	5782	0,2	145	8,45	203
	№312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	36,96	27,75	86,6	1,01	0	0,14	0,11	1,36	137
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60
		Хлеб ржано- пшеничный йодированный	2\25	4,6	0,6	23	70	24,8	83	1,6	5	0,2	0	0,2	115,8
	Итого:			22,79	20,95	72,731	175,7	95	466,99	8,79	5787	0,624	145,16	21,05	606,8
ПОЛДНИК															
		Кулинарное или кондитерское изделие	75/50	4,11	1,35	41,3	13,63	16,62	39,69	1		0,07	0,04		194
		Фрукт свежий	1шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	10	47
		Сок т/п	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
	Итого:			1,4	0,6	30	30	17	25	5	0	0,05	0,22	14	143
	Всего итого:			24,19	21,55	102,731	205,7	112	491,99	13,79	5787	0,674	145,38	35,05	749,8
ДЕНЬ 5															
ОБЕД	№82	Борщ с картофелем и сметаной	250\10	2,1	5,8	17,6	50,6	30,6	66	1,5	0,04	0,4	1,1	48,5	135
	№302	Гречка отварная	150	8,9	4,1	39,8	14,6	140	210	5,01	0	0,2	0,11	0	231,86
	№288	Птица,отварная в соусе	100	17,3	15	3,5	55,5	8,4	105,9	1,3	39,3	0,17	0,12	4,1	215
	№377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0	0,03	62
		Хлеб ржано- пшеничный йодированный	2\25	4,6	0,6	23	70	24,8	83	1,6	5	0,2	0	0,2	115,8
	Итого:			33,03	25,52	99,1	204,9	206,2	469,3	9,77	44,34	0,97	1,33	52,83	759,66
ПОЛДНИК															
		Фрукт свежий	1шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	10	47
		Кулинарное или кондитерское изделие	75/50	4,11	1,35	41,3	13,63	16,62	39,69	1		0,07	0,04		194
		Сок т/п	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
	Итого:			5,51	1,95	71,3	43,63	33,62	64,69	6	0	0,12	0,26	14	337
	Всего итого:			38,54	27,47	170,4	248,53	239,82	533,99	15,77	44,34	1,09	1,59	66,83	1096,66
ДЕНЬ 6															

ОБЕД	№88	Щи из свежей капусты со сметаной	250\10	2,4	6,75	12,2	54,9	30,1	62,4	1	0,04	0,1	0,08	38,6	119
	№259	Жаркое по-домашнему	200	14,05	33,7	18,9	32,7	48,96	205,9	3,45	0	0,42	0,17	7,86	437,7
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60
		Хлеб ржано- пшеничный йодированный	2\25	4,6	0,6	23	70	24,8	83	1,6	5	0,2	0	0,2	115,8
ПОЛДНИК															
		Сок т\п	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
		Кулинарное или кондитерское изделие	75/50	4,11	1,35	41,3	13,63	16,62	39,69	1		0,07	0,04		194
		Итого:		5,11	1,55	61,5	27,63	24,62	53,69	3,8	0	0,09	0,24	4	290
		Всего итого:		5,11	1,55	61,5	27,63	24,62	53,69	3,8	0	0,09	0,24	4	290
ОБЕД	ДЕНЬ 7														
	№ 102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,5	42,7	35,6	88,1	2,05	-	0,23	0,07	5,8	148
	№312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	36,96	27,75	86,6	1,01	0	0,14	0,11	1,36	137
	№68	Голубцы ленивые в соусе томат.	110	7	7,4	6,3									120
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60
		Хлеб пшеничный йодированный	2\25	4,6	0,6	23	70	24,8	83	1,6	5	0,2	0	0,2	115,8
ПОЛДНИК		Кулинарное или кондитер.изделие	75/50	4,11	1,35	41,3	13,63	16,62	39,69	1		0,07	0,04		194
		Фрукт свежий	1шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	10	47
		Сок т\п	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
		Итого:		1,4	0,6	30	30	17	25	5	0	0,05	0,22	14	143
		Всего итого:		6	1,2	53	100	41,8	108	6,6	5	0,25	0,22	14,2	258,8
	ДЕНЬ 8														
	№96	Рассольник"Ленинградский" со сметаной	200\10	3,37	8,12	15,25	37,6	35,37	70,87	1,16	-	0,11	0,07	10,5	184
ОБЕД	№309	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	12	7,5	34,5	0,75	-	0,06	0,03	0	201,9
	№301/593	Кнели куриные с соусом томатным	110	11,7	17,48	4,43	50,4	12,7	77	1,07	91	0,035	0,105	3,43	220,5
	№344	Компот из яблок и слив	200	0,24	0,1	27,4	27,4	14,8	5,11	6,2	0,61	0	0,018	0,15	115
		Хлеб пшеничный йодированный	2\25	4,6	0,6	23	70	24,8	83	1,6	5	0,2	0	0,2	115,8
		Итого:		25,01	33,8	98,58	197,4	95,17	270,48	10,78	96,61	0,405	0,223	14,28	837,2
		Кулинарное или кондитер.изделие	75/50	4,11	1,35	41,3	13,63	16,62	39,69	1		0,07	0,04		194

ПОЛДНИК		Фрукт свежий	1шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	10	47
		Сок т/п	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
		Итого:		1,4	0,6	30	30	17	25	5	0	0,05	0,22	14	143
		Всего итого:		26,41	34,4	128,58	227,4	112,17	295,48	15,78	96,61	0,455	0,443	28,28	980,2
ОБЕД	ДЕНЬ 9														
	№82	Борщ с картофелем и сметаной	250\10	2,1	5,8	17,6	50,6	30,6	66	1,5	0,04	0,4	1,1	48,5	135
	№239	Тефтели рыбные с томатным соусом	110	6,61	6,44	9,41	51,05	16,28	97,9	0,5	14,8	0,06	0,05	1,15	122
	№312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	36,96	27,75	86,6	1,01	0	0,14	0,11	1,36	137
		Витаминизированный напиток	200	0	0	24	0	0	0	0	130	0,3	0	20,1	95
		Хлеб ржано- пшеничный йодированный	2\25	4,6	0,6	23	70	24,8	83	1,6	5	0,2	0	0,2	115,8
		Итого:		16,37	17,64	94,45	208,61	99,43	333,5	4,61	149,84	1,1	1,26	71,31	604,8
ПОЛДНИК															
		Фрукт свежий	1шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	10	47
		Кулинарное или кондитерское изделие	75/50	4,11	1,35	41,3	13,63	16,62	39,69	1		0,07	0,04		194
		Сок т/п	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
		Итого:													
		Всего итого:		16,37	17,64	94,45	208,61	99,43	333,5	4,61	149,84	1,1	1,26	71,31	604,8
ОБЕД	ДЕНЬ 10														
	№88	Щи из свежей капусты со сметаной	200\10	2,4	6,75	12,2	54,9	30,1	62,4	1	0,04	0,1	0,08	38,6	119
	№280	Фрикаделька мясная в соусе томат.	110	5,1	7,5	28,5	12	7,5	34,5	0,75	-	0,06	0,03	0	201,9
	№302	Гречка отварная	150	8,9	4,1	39,8	14,6	140	210	5,01	0	0,2	0,11	0	231,86
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0,02	60
		Хлеб пшеничный йодированный	2\25	4,6	0,6	23	70	24,8	83	1,6	5	0,2	0	0,2	115,8
		Итого:		21,07	18,97	118,5	162,6	203,8	392,7	8,64	5,04	0,56	0,22	38,82	728,56
ПОЛДНИК		Фрукт свежий	1шт	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	10	47
		Кулинарное или кондитерское изделие	75/50	4,11	1,35	41,3	13,63	16,62	39,69	1		0,07	0,04		194
		Сок т/п	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0,2	4	96
		Итого:		5,51	1,95	71,3	43,63	33,62	64,69	6	0	0,12	0,26	14	337
		Всего итого:		26,58	20,92	189,8	206,23	237,42	457,39	14,64	5,04	0,68	0,48	52,82	1065,56