

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор МУП «ДПОК»
Кулиев (Э.Н.Кулиев)
« 30 » *08* / 20 *08* год.



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 ДО 11 ЛЕТ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Зима-Весна

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/кал	Витамины				Минеральные вещества								
			Б	Ж	У	Уг		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	РЭ				
ПО НЕДЕЛЬНИК															Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)					
Цель: первая...															Сезон: Зима-весна					
ЗАВТРАК																				
120 М	Сал. молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45	35,62					
376 М	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86						
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6					
14 М	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09		40		0,1	2,4	3		0,02	45					
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8						
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45					
	Итого завтрак:	620	13,54	17,55	66,71	483,03	0,18	15,99	106,1	1,34	390,03	317,44	60,24	5,63	177,22					
ОБЕД																				
45 М	Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,1	0,02	28,3		1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86					
82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,1		2,42	34,9	52,07	25,87	1,21	225,4					
268 М	Бигонек мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2						
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2		0,04	10	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	10,7					
304 М	Рис отварной	150	3,8	2,72	40	199,65	0,04		12	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,5					
342 М	Компот из свежих яблок 200/12	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12					
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4						
	Итого обед:	820	25,75	25,94	120,96	821,71	0,327	54,44	22	6,99	132,57	365,88	115,89	6,82	423,46					
	Всего:	1440	39,29	43,49	187,67	1304,74	0,507	70,43	128,1	8,33	522,6	683,32	176,13	12,45	600,68					

№ реп	Пример пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества										
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ					
Вторник													Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)				
ЗАВТРАК													Неделя: первая							
212 М	Омлет натуральный запаренный с сыром	160	19.12	31.38	2.72	370.4	0.104	0.344	387.2	0.822	278.94	333.06	23.28	2.94	401.86					
382 М	Зеленый горошек консервированный	30	0.93	0.06	1.95	12	0.03	3		0.06	6	18.6	6.3	0.21	15					
	Какао с молоком	200	5.71	4.8	20.82	150.86	0.04	1.08	18.06	0.01	218.56	175.1	33.7	0.66	39.66					
	Хлеб Пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0.03			0.26	4.6	17.4	6.6	0.4						
	Итого завтрак:	410	27.34	36.44	35.15	580.26	0.204	4.424	405.26	1.152	508.1	544.16	69.88	4.21	456.52					
	ОБЕД																			
140 М	Свежая тушеная в сметанном соусе №330	60	1.07	3.96	5.6	61.44	1.16	0.75	10.08	1.32	24.94	28.11	10.91	0.79	13.31					
96 М	Рассольник лепниградский	250	10.8	3.63	17.25	145.55	0.13	17.31	33.84	1.62	31.51	132.19	27.34	1.53	233.1					
229 М	Рыба тушеная с овощами 80/20	100	17.44	10.27	5.21	183.67	0.2	7.37	24	3.65	36.07	193.27	43.78	1.06	711					
302 М	Капша гречневая рассыпчатая	150	8.69	2.28	39.4	212.52	0.3			0.55	15.07	205.88	138.08	4.63						
350 М	Кисель из вишни 200/117	200	0.26	0.04	25.07	102.09	0.01	3.15		0.06	11.37	6.3	5.16	0.15	3.57					
	Хлеб Пшеничный	70	5.32	0.63	32.34	154.7	0.117			0.91	16.1	60.9	23.1	1.4						
	Итого обед:	830	43.58	20.81	124.87	859.97	1.917	28.58	67.92	8.11	135.06	628.65	248.67	9.56	990.98					
	Всего:	1240	70.92	57.25	160.02	1440.23	2.121	33.004	473.18	9.262	643.16	1172.81	318.55	13.77	1447.5					

№ рен	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ				
СРЕДА			Неделя: первая			Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)													
ЗАВТРАК																			
268 М	Шнцель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08				1,89	18,37	134,58		21,8		2,2		
363 М	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48		4,9		0,24	48,5		
312 М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91		33,8		1,25	22,52		
70 М	салат овощной	60	1,07	4	4,27	56,56	0,017	19,55		1,31	26,65	290,17		12,78		0,502	259,88		
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8		13,2		0,8			
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78		5,24		0,9	0,14		
	Итого завтрак:	567	21,01	21,08	72,14	562,88	0,337	52,74	18,3	4	113,45	576,72		91,72		5,892	331,04		
ОБЕД																			
47 М	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	0,013	11,89		1,47	31,35	20,37		9,61		0,4	19,74		
113 М	Суп-лапша домашняя	250	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,7	49,9	1,33	25,31	103,37		6,57		1,08	44,6		
291 М	Плов с мясом птицы 80/150	230	25,1	22,94	43,17	480,7	0,17	7,44	77,28	2,71	29,12	275,9		57,93		2,67	298,31		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14		8		2,8			
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9		23,1		1,4			
	Итого обед:	810	45,73	29,63	115,31	915,86	0,51	25,03	127,18	6,62	115,88	474,54		105,21		8,35	362,65		
	Всего:	1377	66,74	50,71	187,45	1478,74	0,847	77,77	145,48	10,62	229,33	1051,26		196,93		14,242	693,69		

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/кэл	Витамины				Минеральные вещества								
			Б	Ж	У	к/кэл		Вг	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	Р-У				
ПЯТНИЦА															Сезон: Зима-весна					
Неделя: первая															Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)					
ЗАВТРАК																				
260 М	Душная мясной	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85				2,15	10,15	156,34	20,88	2,31	63,2			
321 М	Капуста тушеная	50	1,3	1,04	4,65	33,98	0,03	27,4			5,33	0,12	30,11	22,63	11,48	0,45	36,72			
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3					0,55	15,07	205,88	138,08	4,63				
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9				0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14			
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03					0,26	4,6	17,4	6,6	0,4				
	Итого завтрак:	507	26,76	20,19	68,04	562,85	0,43	33,15			5,33	3,09	67,68	412,03	182,28	8,69	100,06			
ОБЕД																				
52 М	Салат из свежих овощей	60	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,7				0,94	28,45	26,05	12,98	0,86	1,14			
106 М	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08				2,32	24,18	71,1	29,35	1,1	208			
204 М	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,91	6,13	33,89	223,08	0,09	0,08			39	0,81	112,06	107,36	12,3	0,89	15,6			
279 М	Тефтели куриные	80	10,9	11,39	10,64	189,02	0,1	3,42				1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,4			
349 М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8				1,1	32	29,2	21	0,68	0,6			
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117					0,91	16,1	60,9	23,1	1,4				
	Итого обед:	810	27,97	23,05	119,4	808	0,457	21,08			74,7	7,7	232,51	405,74	116,3	6,1	245,74			
	Всего:	1317	54,73	43,24	187,44	1370,85	0,887	54,23			80,03	10,79	300,19	817,77	298,58	14,79	345,8			

№ рен	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества																		
			Б	Ж	У		В1	С	А(МКЕ)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ													
			Неделя: вторая			Сезон: Зима-весна										Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)												
ЗАВТРАК																												
175 М	Каша молочная из риса и пшени «Дружба» 200/5	205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,9	15	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07													
376 М	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86														
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6													
14 М	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02	45													
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8														
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	1,5		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45													
	Итого завтрак:	625	15,37	20,95	80,03	574,49	0,24	16,16	101	1,18	428	392,31	83,87	6,01	197,67													
ОБЕД																												
66 М	Салат из моркови с яблоком	60	0,78	5,09	10,59	92,33	0,04	1,95		2,42	20,13	37,03	19,86	0,63	780,72													
102 М	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51		2,45	36,57	106,78	38,27	1,98	201,9													
294 М	Котлеты рубленные из мяса птицы	80	12,68	12,19	11,84	208	0,15	0,65	39,13	4,75	43,48	58,18	16,15	2,63	68,09													
309 М	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83	13,5													
342 М	Компот из свежих яблок 200/12	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12													
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4														
	Итого обед:	810	30,44	26,46	125,94	864,79	0,637	18,11	51,13	11,41	134,19	312,79	109,21	8,39	1076,21													
	Всего:	1435	45,81	47,41	205,97	1439,28	0,877	34,27	152,13	12,59	562,19	705,1	193,08	14,4	1273,88													

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества										
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ					
ВТОРИК													Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)				
			Песля: вторая																	
ЗАВТРАК																				
221,224 М	Сырники(запеканка) с морковью	185	21,62	16,34	24,19	334,67	0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03					
334-337М	Сухс ягодный	15	0,05	0,01	8,62	35,04		0,9		0,02	2,22	1,8	1,56	0,05						
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14					
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8						
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	1,5		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45					
	Итого завтрак:	597	25,37	17,32	78,18	578,88	0,31	20,81	80	3,1	225,16	333,16	72,25	6,09	710,17					
ОБЕД																				
55 М	Салат из свеклы с соевыми орехами	60	0,85	3,62	3,77	51	0,017	3,57		1,47	18,43	23,7	11,17	0,64	4,27					
84 М	Борщ с картофелем и фасолью	250	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,6		1,52	44,82	72,82	28,34	1,3	231,14					
297 М	Фрикадельки из мяса птицы	80	21,62	20,02	6,32	292,38	0,12	2,2	89,11	0,53	19,11	188,21	25,19	2,03	57,5					
304 М	Рис отварной	150	3,8	2,72	40	199,65	0,04		12,11	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,5					
342 М	Компот из свежих яблок 200/12	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12					
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4						
	Итого обед:	810	34,48	30,46	112,38	862,27	0,394	31,37	101	4,76	120,94	434,18	119,06	6,92	318,41					
	Всего:	1407	59,85	47,78	190,56	1441,15	0,704	52,18	181	7,86	346,1	767,34	191,31	13,01	1028,58					

№ рен	Пример пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	Р.э	
СРЕДНЯЯ			Неделя: вторая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)							
45 М	ЗАВТРАК Салат из свежих капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,1	0,02	28,3		1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86	
309 М	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83	13,5	
255 М	Печень по-строгановски свиная с соусом №332	100	15,6	11,3	3,52	171	0,2	5,61	2443	1,25	18,48	262,51	19,58	14,16	25,79	
382 М	Какао с молоком	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66	
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Итого завтрак:	530	29,74	22,21	76,45	620,17	0,38	34,99	2473,06	3,73	285,07	524,19	81,07	16,49	240,81	
70 М	ОБЕД Охучец соленый	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75		1,33	11,5	12	7	0,3	2,5	
103 М	Суп картофельный с вермишелью 80/20	250	10,8	3,69	21,09	161,1	0,14	17,02	31,5	1,7	30,09	120,16	25,52	1,52	230,27	
234 М	Котлета рыбная (минтай)	100	13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,6	2,38	44,68	188,79	47,6	0,83	6,6	
312 М	Картофельное пюре	150	3,33	5,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52	
349 М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68	0,6	
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4		
	Итого обед:	820	33,67	12,62	114,5	706,75	0,567	46,44	52,4	7,58	179,57	509,96	158,02	5,98	262,49	
	Всего:	1350	63,41	34,83	190,95	1326,92	0,947	81,43	2525,46	11,31	464,64	1034,15	239,09	22,47	503,3	

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А(МКГ)	Е	Са	Р	Мg	Fe	Р2	
			Целия: вторая			Сезон: зима-весна			Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)							
ЧЕТВЕРГ																
ЗАВТРАК																
321 М	Каша пшеничная	50	1,3	1,04	4,65	33,98	0,03	27,4	5,33	0,12	30,11	22,63	11,48	0,45	36,72	
279 М	Тертые куриные	80	10,9	11,59	10,64	189,02	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,4	
302 М	Каша гречневая-рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63		
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10	0,52	127,77	90	14	0,14	22	
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06				-9,2	34,8	13,2	0,8		
	Итого завтрак:	520	27,83	18,07	90,45	631,8	0,51	31,6	51,03	2,81	201,87	464,44	194,33	7,19	79,12	
ОБЕД																
42 М	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,06	4,16	6,02	66,11	0,05	8		1,83	9,15	28,78	11,38	0,45	6,6	
99 М	Суп из овощей	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,2		2,34	29,16	52,44	21,81	0,83	205,6	
259 М	Жаркое по-домашнему (свинина)80/120	200	14,93	20,48	20,81	328,02	0,6	27,05		1,87	23,35	216,96	51,73	2,9	21,42	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	13,5	
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4		
	Итого обед:	780	24,16	30,73	90,43	740,29	0,877	60,25	0	7,15	91,76	373,08	116,02	8,38	250,12	
	Всего:	1300	51,99	48,8	180,88	1372,09	1,387	91,85	51,03	9,96	293,63	837,52	310,35	15,57	329,24	

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины				Минеральные вещества											
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ							
ПЯТНИЦА			Неделя: вторая			Сезон: Зима-весна											Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)					
ЗАВТРАК																						
47 М	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	0,013	11,89		1,47	31,35	20,37	9,61	0,4	19,74							
239 М	Ледяной рыбные (минтай)	100	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8	2,61	51,05	97,9	16,28	0,5	23,5							
312 М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,32							
382 М	Какао с медом	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66							
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8								
	Итого завтрак:	550	19,71	17,88	76,44	546,57	0,333	40,66	47,16	4,77	355,36	427,08	106,59	3,61	105,42							
ОБЕД																						
67 М	Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	-0,03	7,5		1,39	19,89	22,22	11,91	0,5	141,52							
98 М	Суп крестьянский с крупой	250	10,96	3,59	10,83	120,07	0,1	20,79	36	1,56	41,69	112,18	21,84	1,32	233,85							
304 М	Рис отварной	150	3,8	2,72	40	199,65	0,04		12	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,5							
230 М	Бифстеголов 80/20	80	12,52	13,36	3,94	186,09	0,07	1,93	8	1,24	22,82	137,71	17,94	1,93	8,56							
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	13,5							
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4								
	Итого обеда	810	34,36	23,59	111,32	799,99	0,377	34,22	56	5,55	130,58	431,16	110,45	8,58	410,93							
	Всего:	1360	54,07	41,47	187,76	1346,56	0,71	74,88	103,16	10,32	485,94	858,24	217,04	12,19	516,35							