

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ № 49

г. Ленинск

(наименование общеобразовательного учреждения)

Пешков Пешков В. В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« 30 » 08 2021



УТВЕРЖДАЮ:

государственное
ограниченной
ответственности

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« 30 » 08 2021



**Примерное меню приготавливаемых блюд
двухнедельное завтраков и обедов для питания учащихся
с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
(возрастная категория 7-11 лет/ 12 лет и старше)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Витамины, мг/сут					Минеральные вещества, мг/сут							
			Белки	Жиры	Углеводы			С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Неделя 1 День 1	Бутерброд с джемом и маслом	18/15/5	1,1	3,1	11,7	17,6	2	0.5	0.03	0.02	26	0.02	35	41	4.5	0.1	50.1	0.01	0	0.2
завтрак	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	337	3	0.01	0.01	0.19	0	4.1	62	0.01	0.3	79	0.01	0.001	0
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за завтрак		353	8,6	8,1	37,9	204,6		4.5	0.13	0.05	27.1	0.02	60.1	185.5	36.01	1.4	177	0.02	0.002	0.2
обед	Огурец	50	1,4	0	1,5	6		5,3	0,01	0,03	15,6	0	14,6	18,2	8,27	0,36	57	0,001	0,001	0,01

	консервированный																			
	Суп вермишелевый с зеленью	200/1	1,9	4,2	12,7	97	147	0,7	0,26	0,03	25	1,3	78	65	27,6	1	54,2	0	0,001	0,02
	Сосиска отварная	75	8,3	18	1,3	205	413	0,1	0,10	0,20	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,012	0,001	0
	Рис отварной с маслом	150/5	3,6	9	35,7	244,5	511	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001	0
Итого за обед		741	20,2	32	104,4	808,5		15,5	0,7	0,3	219,4	2,6	246	433,3	117,3	5,38	225	0,02	0,004	0,03
Итого за день		1094	28,8	40,1	142,3	1013,1		20,0	0,83	0,35	246,5	2,6	306	618	153	6,7	402	0,04	0,006	0,05
День 2	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	4,2	7,7	20	173,9	302	2,8	0,05	0,28	152,1	1,45	116	42	43	0	0,9	0,018	0,006	0,04
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4		0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,4
Итого за завтрак		504	6	8,1	45,1	284,3		6,8	0,19	0,38	153,1	1,45	129	104,5	61,1	0,51	29,9	0,5	0,007	0,44
обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,7	2,6	4,4	44	43	6	0,01	0,016	6	0	12,4	21,9	7,3	0,31	83,9	0,018	0	0

	Суп гороховый с зеленью	200/1	7,6	5,7	20,1	188,4	139	0,01	0,07	0,02	26	0	17,1	112	4,7	0,01	4,2	0,001	0,001	0,1
	Печень по-строгановски	40/40	12,2	12,2	3,5	175,5	431	8	0,1	0,2	95	1,4	105,1	24,1	15	2,2	88,7	0	0,006	0,75
	Картофельное пюре	150/5	3,2	6,8	21,9	163,5	520	9,8	0,05	0,128	40,7	0,2	125,9	2,9	0,1	0	0,1	0	0	0
	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	705	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за обед		746	28,5	28,1	95,3	797,4		26,9	0,33	0,38	205,4	1,6	344	259,5	58,2	3,5	284	0,1	0,008	0,85
Итого за день		1250	34,5	36,2	140,4	1081,7		33,7	0,52	0,76	358,5	3,05	473	364	119	4,01	313	0,6	0,015	1,29
День 3	Суп молочный вермишелевый	150	4,2	4,8	15	85,3	160	5	0,01	0,2	130	1,3	220	97	15,3	0,8	142	0,01	0,005	0,02
завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Булочка ванильная	50	4	4,3	29,1	171,5	767	1,1	0,04	0,01	34	0,3	0,01	50,1	2,9	0,4	52	0,01	0,001	0,1
Итого завтрак		415	8,4	9,1	59,1	171,5		6,1	0,06	0,21	165	1,6	231	189	34,7	1,2	206	0,02	0,006	0,12
обед	Горошек консервированный	50	1,5	0	3	25	0,0	0,01	0,02	69	0,01	38	35	0,1	0	1,1	0,001	0,002	0	0,0
	Борщ со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	4,2	10,5	98,4	110	2,5	0,08	0,09	0,12	1,9	0	54,5	21,9	0,01	121	0,01	0,005	0,1
	Котлета домашняя	75	13,4	5,9	12	157,5	451	3,7	0,09	0,1	111,1	0	2,9	29,1	2,2	1,14	0,02	0,002	0,006	0,7
	Каша гречневая с	150/30	10	10,2	46,8	323	508/5	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01

	соусом					87														
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	631	2,5	0	0	0	0,1	10,5 6	22,1	7,31	0,41	48	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за обед		776	31,1	21,1	129,9	877,9		9,7	0,3	69,2	163,1	41,9	145	205,4	61,5	3,66	265	0,02	0,012	0,81
Итого за день		1191	39,5	30,2	189	1192,7		15,8	0,36	69,4	328	43,5	376	394	96,2	4,86	471	0,04	0,018	0,93
День 4 завтрак	Каша «Дружба»	150/5	3,8	5,2	17,9	133,5	54- 16к- 2020	4	0,06	0,15	113,8	0,4	10	70	8	2	49	0	0	0,01
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,4	0
Итого завтрак		395	5,6	5,6	43	243,9		8,1	0,1	0,15	114,8	2,9	31	114,1	25	19,01	61,5	0,001	0,004	0,01
обед	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66	78	4,9	0,04	0,04	102,3	0	0,1	19,1	0	0,1	119, 1	0,005	0	0
	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/ 1	2,4	3,6	16,1	121,6	132	1,2	0	0,2	29,8	0,33	41,1	0,1	11,9	0,01	73,3	0,02	0,002	0,29
	Филе цыплят тушеные в сметанном соусе	40/40	13,3	2,2	4,5	102,6	493/6 00	1,84	0,07	0	0,1	2,8	187	0,1	0,1	0	151	0,01	0,006	0,6
	Рис отварной с маслом	150/5	3,6	9	35,7	244,5	511	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0

	Напиток цитрусовый	200	0,8	0	45,8	182	699	1,5	0,03	0	0	0,1	10,5	22,1	7,3	0,41	48	0	0	0,38
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого обед		756	25,7	19,4	130,4	848,7		16,7	0,43	0,28	272,2	3,23	298	289,4	73,1	3,61	433	0,03	0,009	1,27
Итого за день		1151	31,3	25	173,4	1092,6		24,8	8,53	0,43	387	6,13	329	403	98,1	22,62	494	0,04	0,011	1,28
День 5	Капша молочная манная с маслом	150/5	2,3	6,2	15	129	311	4,3	0,03	0,2	167	1,4	115	42	41,3	0,35	59,1	0,02	0,006	0,02
завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,004	0
Итого за завтрак		388	4	6,6	39,9	237,4		4,4	0,07	0,2	168	3,9	146	86,1	58,3	17,3	71,6	0,021	0,01	0,02
обед	Винегрет овощной	50	0,7	5,1	8,1	68,9	71	6,1	0,1	0,02	5,1	2,1	55,4	21,9	11,2	0,23	0	0	0	0,1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10/1	1,6	3,4	5,5	72	124	18	0,06	0,2	52,1	0,9	42	77	1,9	0,1	39,5	0,001	0,002	0,1
	Гуляш из свинины	40/40	12,5	5,9	3,6	118,8	437	0	0,24	0,04	3,45	2,1	58,9	0,01	0,1	0,1	0,1	0	0,001	0
	Картофельное пюре	150/5	3,2	6,8	21,9	163,5	520	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0

	микронутриентами																			
Итого обед		756	23	22	92,3	679,2		33.5	0.74	0.38	239.4	5.1	291	405.5	83.1	3.55	153	0.001	0.003	0.2
Итого за день		1144	26,9	28,6	132,2	916,6		37.9	0.8	0.58	407.4	9.0	437	491.6	141.4	20.85	224	0.022	0.013	0.22
Неделя 2 День 6	Бутерброд с сыром и маслом	18/15/5	1,1	3,1	11,7	17,6	3	0.3	0.1	0.1	49	3	129	144	5.15	0.01	158	0.01	0.001	0.04
завтрак	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	337	3	0.01	0.01	0.19	0	4.1	62	0.01	0.3	79	0.01	0.001	0
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого завтрак		353	5,9	8,1	44,9	282,3		4.3	0.2	0.13	49.1	3	154	288	36.6	1.32	285	0.02	0.002	0.04
обед	Икра кабачковая	50	0,7	2,6	4,8	46		4,9	0,04	0,04	102,3	0	0,1	19,1	0,1	0,1	119,1	0,005	0	0
	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	200/1	6,9	6,7	11,5	133,8	95 тутол бян	0.1	0	0.01	41.9	1.91	111	25.9	25.9	1	0	0.01	0.003	0.1
	Сосиска отварная	75	8,3	18	1,4	204,8	413	0,1	0,10	0,20	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,012	0,001	0
	Макаронь отварные с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	631	2,5	0	0	0	0,1	10,5	22,1	7,31	0,41	48	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0

	микронутриентами																			
Итого обед		741	27,6	34,3	110,6	879,1		8.7	0.25	0.27	197.3	5.3	238	209.3	75.1	3.42	263	0.03	0.006	0.11
Итого за день		1094	36,2	42,4	148,5	1083,7		13	0.4	0.4	246.4	8.3	363	497	111.7	4.74	548	0.032	0.008	0.14
День 7	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	4,2	7,7	20	173,9	302	2.8	0.05	0.28	152.1	1.45	116	42	43	0	0.9	0.018	0.006	0.04
завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0.1	0.1	0	0	2.5	20	1.6	0.5	17	0.5	0.001	0.004	0
Итого завтрак		388	5,9	8,1	44,9	282,3		2.9	0.19	0.28	153.1	3.9	147	85.7	60.0	17.0	13.4	0.019	0.01	0.04
обед	Огурец консервированный	50	1,4	0	1,5	6		5,3	0,01	0,03	15,6	0	14,6	18,2	8,27	0,36	57	0,001	0,001	0,01
	Суп вермишелевый с зеленью	200/1	2,2	2,3	7,9	61,6	147	0.7	0.26	0.03	25	13	235	65	27.6	1	54.2	0	0.001	0.02
	Рыба тушенная в томате с овощами	40/40	10,9	5,9	5,1	117,7	374	0,5	0,04	0,1	34,08	1	0,1	18,8	9,6	0,1	0	0,02	0,002	0,4
	Сложный гарнир	100/50	3,4	6,8	20	156	520/2 14	11,1	0	0,3	27,9	0	54	42,7	1,05	2.21	0,01	0,004	0,001	0,71
	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	705	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0

Итого обед		741	22,7	15,8	79,9	567,3		20,7	0,4	0,49	140	14	388	243	78,02	4,69	219	0,025	0,006	1,1
Итого за день		1129	28,6	23,9	124,8	849,6		23,6	0,59	0,77	293	7,9	525	328,7	138	21,7	232	0,044	0,007	0,14
День 8	Каша «Янтарная» с маслом	150/5	6,1	7,3	28,8	204,8	305	8,8	0,01	0,02	130	1,35	230	97	15,3	0,8	142	0,01	0,004	0,02
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,4
Итого завтрак		395	7,9	7,7	53,9	315,2		12,8	0,15	0,12	131	1,35	243	159	33,4	1,31	171	0,51	0,005	0,42
обед	Салат из отварной свеклы	50	7,5	3,1	4,4	44	34 тутол ьян	4,9	0,04	0,04	102,3	0	0,1	19,1	0	0,1	118	0,005	0	0
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10/ 1	1,6	3,4	5,5	72	124	18	0,06	0,2	52,1	0,9	42	77	1,9	0,1	39,5	0,001	0,002	0,1
	Рис отварной с томатным соусом	150/30	4,4	10,4	38,2	270,9	511/5 87	0	0,24	0,04	3,45	2,1	58,9	0,01	0,1	0,1	0,1	0	0,001	0
	Котлеты рубленные из бройлеров - цыплят	75	12,1	11,4	11,4	196,5	499	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0

Итого обед		776	30,6	29,1	112,7	839,4		32,3	0,68	0,32	335	3	234	402	79,1	3,42	272	0,006	0,003	0,1
Итого за день		1171	38,5	36,8	166,6	1154,6		45,1	0,83	0,44	466	4,35	277	561	112,5	4,74	443	0,51	0,008	0,52
День 9	Суп молочный с вермишелью	150	4,2	4,8	15	85,3	160	5	0,01	0,2	130	1,3	220	97	15,3	0,8	142	0,01	0,005	0,02
завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	157	773	1,1	0,04	0,01	34	0,3	0,01	50,1	2,9	0,4	52	0,01	0,001	0,1
Итого завтрак		415	8,2	7,9	58,2	300,3		6,1	0,09	0,21	165	1,6	231	189	34,7	0,12	206	0,02	0,006	0,12
обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,7	2,6	4,4	44	43	6	0,01	0,02	6	0	12,4	21,9	7,3	0,31	83,9	0,018	0	0
	Суп гороховый с зеленью	200/1	5	4,5	17,9	133,7	139	0,01	0,07	0,02	26	0	17,1	112	4,7	0,01	4,2	0,001	0,001	0,1
	Тфтели в томатном соусе	40/40	14,3	17,1	15	273,6	462/5 87	2,3	0,01	0,04	3,45	2	144	41,9	0,1	0,1	0,1	0,01	0,001	0
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,7	7,8	42,6	279	508	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Напиток цитрусовый	200	0,8	0	45,8	182	699	1,7	0,03	0,5	0	0,1	10,5	22,1	7,3	0,41	48	0	0	0,38
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого обед		746	33,9	32,8	147,5	1044,3		11,0	0,23	0,64	87,4	4	281	297	49,4	1,84	232	0,039	0,004	0,49
Итого за день		1161	42,1	40,7	205,7	1344,6		17,1	0,32	0,85	252	5,6	512	486	84,1	1,96	438	0,059	0,01	0,61

День 10	Каша молочная манная с маслом	150/5	2,3	6,2	15,1	130	311	4.3	0.03	0.2	167	1.4	115	42	41.3	0.35	59.1	0.02	0.006	0.02
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0.1	0.1	0	0	2.5	20	1.6	0.5	17	0.5	0.001	0.004	0
Итого завтрак		395	4,1	6,6	40,2	240,4		8,4	0,17	0,2	168	3,9	146	86,1	58,3	17,3	71,6	0,02	0,01	0,02
обед	Салат из моркови с яблоком	50	0,7	1,6	4,6	35	49	4.9	0.04	0.04	112.3	0	0.1	19.1	0	0.1	119	0.005	0	0
	Борщ со сметаной и зеленью	200/10/1	1,6	4,2	10,5	98,4	110	2.5	0.08	0.09	0.12	1.9	0	54.5	21.9	0.01	121	0.01	0.005	0.1
	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	40/40	13,3	2,2	4,5	102,6	493/60 0	1,88	0,07	0	0,1	2,3	187	0,1	0,1	0	151	0,01	0,006	0,6
	Макароны отварные с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	631	2,5	0	0	0	0,1	10,5	22,1	7,31	0,41	48	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого обед		756	27,3	15	112,5	730,5		12,8	0,3	0,16	165,6	6,3	296	197	61	1,53	535	0,03	0,013	0,7
Итого за день		1151	31,4	21,6	152,7	970,9		21,2	0,47	0,36	333	10,2	442	283	119	18,8	606	0,05	0,02	0,72
Среднее значение за период 10 дней		1153,6	31,8 5	32,5 3	157,56	1070,01		25,3	1,4	1,14	332	9,6	404	442	117	9,2	417	0,09	0,009	0,58