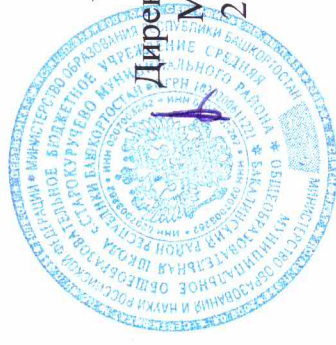




Утверждаю
Директор школы
Марков П.А.
26.02.2021 г.

Примерное 2-х недельное меню для детей с 12 лет и старше

весенне-летний сезон

(ОВЗ)

День: понедельник

Весенне-летний сезон										Возраст: с 12 и старше									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)			В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
Б	Ж	У	8	9	10			11							12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7													
Завтрак																			
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21		100	60		5,5	0,07				
205	котлеты рубленные из птицы	100/6	15	21	16	316	0,08	0,39	64,9	1,1	22,00	187,43		22,69	1,79				
332	Макаронные изделия отварные	180/6	7	5	39	230	0,07		21	1	11,31	48,3		9,07	0,74				
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45		7	0,08				
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07								0,9				
Итого за завтрак		552	29	32	94	779	0,24	1,11	117,0	2,1	193,61	340,77		21,57	3,58				
Обед																			
37	Салат Студенческий	100	4	11	8	142	0,09	5,22	22,5	4,61	19,3	53,37		21,47	0,85				
614	Суп куллама по- деревенски на мясном бульоне	250	12	9	24	234	0,08	3,57	21,24	0,71	18,70	159,27		21,96	1,47				
244	Плов из отварной говядины	30/160	14	16	47	389	0,09	1,44			15,19	194,71		47,2	2,08				
377	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,20		4	16	0,12	6,0	0	7	0,24	0,46		0,18	0,00				
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07								0,9				
Итого за Обед		815	33	37	110	908	0,45	16,23	43,74	12,3	53,44	407,81		90,8	5,3				
Итого за день			62	69	204	1687	0,69	17,3	160,74	14,4	247,05	748,58		112,37	8,88				

День: вторник

Неделя: 1										Возраст: с12 и старше									
№ 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	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170/30	40	10	46	450	0,10	1,08	41,17		286,8	391,59	51,55	1,00					

502	Чай с сахаром	200				15	60						0,45				0,05
	Йогурт детский питьевой	100	3	3	4	53					10,9						
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07										0,9
Итого за завтрак		550	46	13	93	690	0,17	1,08	52,07			287,25	391,59	51,55			2,0
71	Винегрет овощной	100	1	2	7	54	0,03	5,18	0	0,14		23,2	40,43	16,16			0,67
131	Рассольник домашний	250/10	2	5	14	111	0,08	10,50	26,7	0,26		23,19	62,25	24,1			0,90
451	Котлеты из говядины	100/40	21	18	18	320	0,08	0,38	2,6	3,13		43,35	140,12	35,8			1,85
534	Капуста тушеная	180	4	5	17	127	0,06	29,66	0	3,4		93,08	79,50	35,34			1,37
69,27	Компот из изюма витаминизированный	200			24	100	0,03	16,2				16,33	25,8	8,4			0,63
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07										0,9
Итого за Обед		930	31	31	107	839	0,35	61,92	29,3	6,93		199,18	348,10	119,8			6,32
Итого за день			77	44	210	2276	0,52	63,00	81,37	6,93		486,43	739,69	171,45			8,32

День: среда

Возраст: с 12 и старше															Неделя: 1		
№ рец.	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	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
71	Помидоры свежие	20			1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27			
461	Тефтели из говядины	100/50	14	21	17	319	0,08	1,80	5	0	43,90	106,60	31,62	1,42			
520(3)	Пюре картофельное	180	4	6	24	166	0,14	12,45	30,2	0,25	42,72	111,42	34,08	1,2			
45,01	Какао с молоком сгущенным	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96		121,78	109,42	29,92	0,96			
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9			
101,15	Фрукт	120	2	1	25	115	0,05	12			9,6	33,6	50,4	0,72			
Итого за Завтрак		720	27	33	117	870	0,39	34,1	51,32	0,25	222,20	368,84	259,07	5,51			
Обед																	
25	Салат Степной	100	2	4	7	67	0,06	2,86	0	4,61	17,89	44,00	18,17	0,56			

99	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне	250/5	13	9	9	171	0,07	17,02	7,6	30,07	155	30,18	0,63
319	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	16	18	19	301	0,1	22,12	51,16	0,2	44,56	197,61	2,12
46	Сок фруктовый	200	1		20	92	0,02	4		14	14	8	2,8
СТО	Хлеб пшеничный	50	3	1	28	127	0,07						0,9
Итого за обед		805	35	32	83	758	0,32	46,00	58,76	4,81	106,52	411,06	105,54
Итого за день			62	65	200	1628	0,71	80,10	116,08	5,06	328,72	779,90	364,61
			День: четверг										

День: четверг

Возраст: с 12 и старше

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Возраст: 1					Возраст: 12 и старше								
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
21	Салат Здоровье	100	2	5	7	80	0,05	6,73	0	0,2	24,94	43,31	23,69	0,83		
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07		
266	Каша "Дружба с маслом	200/5	6	8	28	205	0,10	1,32	62,27	0,27	128,05	141,60	30,91	0,57		
СТО	Плюшки московские	100	8	9	57	330	0,11	0,25	23,86		28,88	82,13	13,68	0,96		
42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09		
СТО	Хлеб пшеничный	50	3	1	28	127	0,07							0,9		
Итого за Завтрак		665	22	26	135	840	0,33	11,17	107,13	0,47	285,12	328,58	74,62	3,42		

Обед																		
16	Салат из свежих огурцов	100	1	4	3	55	0,02	3,84	0	2,31	20,49	37,25	11,69	0,53				
110,00	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2	5	12	97	0,04	7,94	26,70	0,26	28,94	48,10	20,97	0,95				
436,00	Жаркое по-домашнему	200	19	20	19	334	0,16	8,77		3,26	23,88	171,74	48,35	4,65				
69	Компот из урюка	200	1		25	108	0,03	1			41,86	38	27,25	0,84				
СТО	Хлеб пшеничный	50	3	1	28	127	0,07							0,9				
Итого за Обед		810	26	30	87	721	0,32	21,55	26,70	5,83	115,17	295,09	108,26	7,87				
Итого за день			48	56	222	1561	0,65	32,72	133,83	6,3	400,29	623,67	182,88	11,29				
			День: пятница															

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: с 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
39	Салат Школьный	100	1	7	6	98	0,04	4,40	0	3,78	27,32	40,51	17,95	0,94	
143	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	200	17	23	26	386	0,21	9,72	6,75		41,59	181,44	42,26	2,76	
377	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,20		4	16	0,12	6,0	0	7	0,24	0,46	0,18	0,00	
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9	
Итого за Завтрак		510	21	31	63	627	0,44	20,12	7	10,8	69,15	222,41	18,1	4,60	
Обед															
64	Салат из свеклы отварной	100	1	6	5	84	0,01	1,9	0	3,76	34,61	32	18,65	1,20	
148	Суп лапша-домашняя	250	4	5	12	98	0,02	1,37	3,75	0,03	11,61	35,19	8,75	0,45	
19,41	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	14	6	5	129	0,12	3,94	8,7		43	226,16	57,81	0,98	
203	Картофель отварной с маслом	180/4	3	4	26	159	0,15	7,3	23,08	0,23	16,9	90,86	37,73	1,48	
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17	68	0,01	1,6		0,08	6,03	3,8	3,1	0,80	
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9	
Итого за Обед		904	25	22	93	665	0,38	16,06	35,53	4,1	112,13	388,15	126,07	5,81	
Итого за день			46	53	156	1292	0,82	36,18	42,53	14,9	181,28	610,56	144,17	10,41	

День: понедельник

Неделя: 2 Возраст: с 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07	
451	Котлеты из говядины	100/40	21	18	18	320	0,08	0,38	2,6	3,13	43,35	140,12	35,8	1,85	

332	Макаронные изделия отварные	180/6	7	5	39	230	0,07		21	1	11,31	48,3	9,07	0,74
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за завтрак		586	35	29	97	783	0,24	1,10	54,7	4,13	215,0	293,46	57,34	3,64
Обед														
51	Салат из свеклы с яблоками	100	1	4	5	62	0,01	3,94		0,11	22,90	21,95	12,68	1,29
139,00	Суп картофельный с бобовыми	250	7	4	19	144	0,24	7,10	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,90
324	Биточки (котлеты) рыбные*	100	16	1	0	192	0,11	0,50	10	5	40,00	240,00	55,00	0,80
297	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/5	10	7	45	288	0,31		35	1,17	16,88	223,25	159,54	5,47
377	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,20		4	16	0,12	6,0	0	7	0,24	0,46	0,18	0,00
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за Обед		885	37	17	100	829	0,86	17,54	63	13,6	111,44	587,41	265,51	10
Итого за день			72	46	197	1612	1,1	35,04	117,7	17,7	326,44	880,87	322,85	13,64

День: вторник

Возраст: с 12 и старше

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		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
СТО	Ватрушка "любимая"	80	11	9	43	298	0,07	0,07	25,50			55,30	95,20	13,60		0,68
311	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7	7	32	213	0,24	7,88	20	0,34		34,90	113,05	42,3		2,11
42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8				3,25	1,54	0,84		0,09
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07									0,9
Итого за Завтрак		535	21	17	118	700	0,4	10,75	45,16	0,34		93,45	209,79	56,78		3,78

Обед														
71	Помидоры свежие	20			1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27
34	Свекольник	250/10	2	5	14	108	0,1	4,84	25,00		25,00	45,0	24,90	1,21
48,08	Плов из отварной говядины	180	13	16	39	350	0,08	1,35			14,02	178,97	41,8	1,97
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31	121	0,07	0,3		2,75	14,62	63,5	8,5	0,92
СТО	Хлеб пшеничный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за Обед		790	19	22	113	713	0,29	13,98	25,00	2,75	57,84	295,28	81,20	5,27
Итого за день			40	39	231	1413	0,69	24,73	70,16	3,09	151,3	505,07	137,98	9,05

День: среда

Возраст: с 12 и старше

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
71	Огурцы свежие	20			1	2	0,01	1,4	0		3,4	6,0	3	0,10	
205	котлеты рубленые из птицы	100/6	15	21	16	316	0,08	0,39	64,9	1,1	22,00	187,43	22,69	1,79	
520(3)	Пюре картофельное	180	4	6	24	166	0,14	12,45	30,2	0,25	42,72	111,42	34,08	1,2	
45,01	Какао с молоком сгущенным	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96		121,78	109,42	29,92	0,96	
СТО	Хлеб пшеничный	50	3	1	28	127	0,07							0,9	
Итого за завтрак		560	26	32	90	747	0,33	14,62	111,04	1,35	189,90	414,27	66,80	4,99	

Обед															
37	Салат Студенческий	100	4	11	8	142	0,09	5,22	22,5	4,61		19,3	53,37	21,47	0,85
148	Суп лапша-домашняя	250	4	5	12	98	0,02	1,37	3,75	0,03		11,61	35,19	8,75	0,45
143	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	200	17	23	26	386	0,21	9,72	6,75			41,59	181,44	42,26	2,76
46	Сок фруктовый	200	1		20	92	0,02	4				14	14	8	2,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07								0,9

Итого за Обед		800													
Итого за день		29	40	94	845	0,41	20,31	33,00	4,64	86,51	284,0	38,22	7,76		
		55	72	184	1592	0,74	34,93	144,04	5,99	276,41	698,27	105,02	12,75		

День: четверг

Неделя: 2															Возраст: с 12 и старше									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
51	Салат из свеклы с яблоками	100	1	4	5	62	0,01	3,94		0,11	22,90	21,95	12,68	1,29										
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07										
55,02	Омлет натуральный с маслом	140/5	15	21	3	263	0,09	0,52	292,25		107,34	240,53	18,28	2,69										
42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09										
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9										
101,15	Фрукт	120	2	1	25	115	0,05	12			9,6	33,6	50,4	0,72										
Итого за Завтрак		625	24	30	76	665	0,22	19,33	313,25	0,11	243,09	357,62	87,70	5,76										
Обед																								
25	Салат Степной	100	2	4	7	67	0,06	2,86	0	4,61	17,89	44,00	18,17	0,56										
132,00	Рассольник ленинградский	250/10	2	5	15	119	0,08	6,70	26,70	0,29	15,05	68,38	22,50	0,84										
327	Говядина тушенная с овощами в соусе	170	11	14	15	235	0,13	14,88			17,81	146,32	33,18	2,12										
69,01	Компот из кураги	200	1		21	90	0,02	0,8			32,33	29,2	21	0,67										
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9										
Итого за Обед		780	19	24	86	638	0,36	25,24	26,70	4,9	83,08	287,90	94,9	5,09										
Итого за день			43	54	162	1303	0,58	44,57	339,95	5,01	326,17	645,52	182,60	10,85										

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: с12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
311	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5	8	31	215	0,05	0,53	38		123,60	124,35	28,10	0,4	
РЦ	Рулет с изюмом	100	7	6	60	320									
377	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,20		4	16	0,12	6,0	0	7	0,24	0,46	0,18	0,00	
СТО	Хлеб пшеничный	50	3	1	28	127	0,07							0,9	
	Йогурт детский питьевой	100	3	3	4	53			10,9						
			18	17	127	731	0,24	6,53	48,9	7	123,84	124,81	28,28	1,30	
		Итого за Завтрак	650												
64	Салат из свеклы отварной	100	1	6	5	84	0,01	1,9	0	3,76	34,61	32	18,65	1,20	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2	5	8	91	0,05	12,00	7,5		31,82	41,72	19,09	0,70	
29,07	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	120	14	5	4	117	0,11	2,73	13,7		40,3	221,99	54,62	0,92	
203	Картофель отварной с маслом	180/4	3	4	26	159	0,15	7,3	23,08	0,23	16,9	90,86	37,73	1,48	
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17	68	0,01	1,6		0,08	6,03	3,8	3,1	0,80	
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9	
			23	21	88	646	0,40	25,48	44,3	4,07	129,64	390,51	133,22	6,00	
		Итого за Обед	914												
		Итого за день	41	38	215	1377	0,64	52,01	92,3	11,1	253,5	515,32	161,50	7,30	
		Итого за период	546	534	2175	16777	5	564,34	#####	71	3174,95	6963,20	2121,40	111,69	
		Итого за период	55	53	218	1678	0,5	56,4	125,90	7,1	317,40	696,30	212,10	11,70	