

СОГЛАСОВАНО

Директор ИНОУ
Шихов И.Б. Зай
21.11.2019

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г.Уфа

Республики Башкортостан

В.К.Смирнов



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для организации питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: старше классы 11-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: ОВЗ

День: понедельник

Возраст: 11-18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
233,17	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88	
175,12	Каша гречневая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05	
285	Чай с лимонном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
			19,18	15,82	66,68	489,18	0,39	17,88	89,54	1,71	56,17	175,45	119,9	7,39	
Итого за Завтрак															
Обед			250	1,72	3,27	11,83	83,94	0,08	11,5	203,84	1,44	15,9	44,75	17,55	0,69
450,03	Суп картофельный с клецками	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16	
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	180	4,52	5,2	46,7	251,43	0,05		28,35	0,32	13,18	96,39	31,9	0,69	
611	Рис припущенный	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
293	Компот из смеси сухофруктов	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
86,02	Сок фруктовый		20,04	16,68	150,79	833,09	0,38	17,55	284,19	3,79	62,94	220,09	77,68	6,05	
Итого за Обед			39,22	32,5	217,47	1322,27				5,5					
Итого за День															

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ОБЗ

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																			
181,07	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39	0,58	111,44	177,24	53,25	1,31	0,02				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3			0,07				
27,01	Сыр (порцирами)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60		5,5	0,07				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2					
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						119	14				
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6						119	14				
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	2,64				
			15,06	21,96	71,07	548,67	0,5	23,65	113,8	1,41	358,04	272,94	87,75	4,89	4,89				
Итого за Завтрак																			
Обед																			
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11			17,91					
233,17	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88	0,88				
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	0,88				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9													
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2					
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	0,9				
			22,93	20,81	92,05	645,41	0,43	9,98	339,39					173,89					
	Итого за Обед		37,99	42,77	163,12	1194,08				6,23									
Итого за День																			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: ОВЗ

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
211,61	Макаронные изделия с тертым сыром	170	9,43	12,55	33,06	283,91	0,09	0,11	85,78	0,87	173,99	139,81	16,43	0,9				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	4,2	0,02				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6							
285	Чай с лимонном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07				
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
			12,97	20,31	80,08	562,29	0,21	6,91	130,92	1,63	199,49	177,85	29,47	4,54				
Итого за Завтрак																		
Обед																		
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77				
80,1	Рыба, тушеная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63				
612	Рис припущенный	160	4,02	4,62	41,51	223,5	0,05		25,2	0,28	11,71	85,68	28,35	0,62				
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64				
			23,28	18,96	114,21	723,99	0,52	49,86	669,57	6,12	119,96	339,55	107,75	7,24				
Итого за Обед																		
Итого за день																		
			36,25	39,27	194,29	1286,28				7,75								

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ОВЗ

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2																			
Завтрак																				
80,1	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63						
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	0,2	31,15	39,22	0,22	63,86	116,71	40,14	1,53						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1						
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3									
Итого за Завтрак																				
		18,94	13,89	61,12	445,67	0,47	34,97	462,49	3,45	94,38	270,1	72,72	3,19							
Обед																				
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62	0,06	19,89	221,7	1,96	45,28	54,52	24,42	1,13						
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	7,01	8,57	3,61	120,13	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12						
175,12	Каша гречневая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19	23,4		0,41	13,51	135,6	90,2	3,05						
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6				0,45	6		4,2	0,06						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,51	8,7	39	12,6	0,9						
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,2	8,7	39	12,6	0,9						
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8						
Итого за Обед																				
		20,99	20,24	122,95	757	0,5	25,39	290,1	4,69	91,45	267,25	142,02	8,81							
Итого за День																				
		39,93	34,13	184,07	1202,67				8,14											

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: ОВЗ
 День: пятница
 Неделя: 2
 Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
493,04	Каша молочная "Дружба" с маслом	180/5	5,83	7,34	31,55	216,26	0,12	1,21	43,48	0,16	122,14	148,65	35,34	0,77							
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02							
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07							
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88							
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						14	0,1						
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1							
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64							
Итого за Завтрак																					
Обед																					
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,63	0,12	16,5	202,25	1,39	18,88	63,55	24,27	1,01							
110,37	Суфле из мяса птицы	80	16,82	18,46	3,17	245,21	0,09	1,73	84,23	1,26	42,76	167,17	19,08	1,43							
113,03	Соус молочный	30	0,82	2,92	3,05	41,84	0,01	0,2	18,15	0,08	21,23	17,33	2,74	0,08							
594,03	Каша перловая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63							
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1													
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2								
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9							
Итого за Обед																					
Итого за День																					
Итого за период																					
Итого за период																					