

СОГЛАСОВАНО

В.К. Смирнов
И.А. Юсупов
10.05.17
И.А. Юсупов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
пожилого питания» ГО г. Уфа



В.К. Смирнов
В.К. Смирнов

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

Возрастная категория : младшие классы 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: ОВЗ

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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				
		150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55				
302	Каша гречневая с маслом	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07				
285	Чай с лимонном и сахаром	30	2,4	0,3	18,5	78				0,45	6		4,2					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64				
38,01	Яблоко		18,24	15,57	62,4	466,08	0,36	17,88	89,39	1,65	54,3	153,1	104,88	6,89				
Итого за Завтрак																		
Обед		200	1,37	2,59	9,48	67,01				1,14	12,79		14,04					
450,02	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	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58				
610	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		18,94	15,17	140,66	774,59	0,35	15,25	238,87				195,07	5,8				
Итого за Обед			37,18	30,74	203,06	1240,67				5,08								
Итого за День																		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: ОВЗ

День: вторник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ 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																				
14,11	Салат из свежих огурцов	40	0,31	2,04	1,11	24	0,01	2,87	0,97	0,92	8,84	13,24	5,46	0,22						
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32						
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02						
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					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						
			22,23	30,33	34,07	501,55	0,37	14,01	317,33	3,02	386,92	329,3	47,64	3,41						
Итого за Завтрак																				
Обед																				
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06						
129,08	Суп картофельный с горохом и грибами	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69				1,94	30,09		31,77							
694,01	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10,34	13,07	21,25	243,96	0,19	27,31	28,56	2,94	25,32	143,92	38,67	1,8						
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						
			23,52	23,26	117,35	775,07	0,75	60,11	247,58	8,43	126,04	337,4	118,23	10,3						
Итого за Обед																				
Итого за День																				
			45,75	53,59	151,42	1276,62				11,45										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ОВЗ

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	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																				
591,02	Рыба припущенная	50	9,78	3,05		66,76	0,07	0,31	6,15	1,28	26,44	147,65	33,94	0,51						
136,21	Картофель отварной с маслом	150/5	3,24	4,27	26,15	156,25	0,19	32	27,3	0,21	20,14	94,3	36,98	1,47						
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2							
285	Чай с лимоном 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						
			15,56	14,88	52,97	409,39	0,36	35,11	78,59	2,05	58,08	265,99	75,96	2,82						
Итого за Завтрак																				
Обед		200/5	1,34	2,38	10,61	69,54				0,14	16,74		13,71							
65,01	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	13,25	12,58	3,05	177,89	0,07	3,86	102,2	1,01	17,92	116,35	17,4	1,1						
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	45/45	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88						
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1						
296	Напиток лимонный	200	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	30	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8						
86,02	Сок фруктовый	200	26,27	20,08	121,41	776,11	0,44	16,14	303,11			272,75		6,97						
Итого за Обед																				
			41,83	34,96	174,38	1185,5				5,21										
Итого за День																				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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		
Итого за Завтрак																
Итого за Обед																
Итого за День																
Завтрак	Завтрак	120/5	25,05	8,84	15,62	246,81	0,06	0,61	47,08	1,31	202,21	269,65	29,22	0,62		
227,72	Запеканка из творога со ступенным молоком	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
401	Масло сливочное	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07		
285	Чай с лимоном и сахаром	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания		27,59	16,4	42,44	433,19	0,16	3,41	92,22	1,87	213,71	293,69	34,26	1,46		
Обед	Обед	250/5	2,61	5,04	18,13	128,71	0,08	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82		
67,08	Свекольник со сметаной	60/40	9,8	10,06	6,27	154,88	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57		
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28		
138,05	Картофельное пюре	200	0,44	0,09	32,92	128,6				0,45	6		4,2			
293	Компот из смеси сухофруктов	30	2,4	0,3	16,5	78										
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		20,95	20,9	109,72	704,23	0,51	47,51	260	3,48	136,88	341,67	100,55	6,38		
Итого за Обед			48,54	37,3	152,16	1137,42				5,35						

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: ОВЗ

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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																		
181,07	Каша овсяная "Теркулес" 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				
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				
1,1	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	0,1				
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6					19,2	10,8				
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				
			15,06	21,96	71,07	548,67	0,5	23,65	113,8	1,41	358,04	272,94	87,75	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	13,96	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				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9				0,45	6		4,2					
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				
			22,93	20,81	92,05	645,41	0,43	9,98	339,39			173,89		4,09				
	Итого за Обед		37,99	42,77	163,12	1194,08				6,23								
Итого за День																		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ОБЗ

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ 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		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				
		10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	4,2	0,02				
401	Масло сливочное	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07				
285	Чай с лимоном и сахаром	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
86,02	Сок фруктовый	200	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			250/5	1,9	4,95	8,93	88,76	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76			
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	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				
80,1	Рыба, тушенная в томатном соусе	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58				
610	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	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64				
38,01	Яблоко	120	23,18	17,89	125,47	752,2	0,49	45,84	660,87	6,01	108,59	326,76	101,93	6,32				
Итого за Обед			36,15	38,2	205,55	1314,49				7,64								
Итого за день																		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Район: ОВЗ

День: вторник
Неделя: 2

Возраст: 7-11 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	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	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				
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			14				
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
			18,93	15,88	81,5	553,57	0,32	6,65	75,25	1,87	155,5	153,2	104,81	6,39				
Итого за Завтрак																		
Обед		250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48				
66,62	Суп-паша	200	11,39	14,37	23,65	269,48	0,21	30,39	31,53	3,23	28,08	159,19	42,92	1,99				
674,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93				
294,01	Компот из свежих плодов	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30																
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания		2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
			19,12	20,42	88,45	613,48	0,49	35,89	233,53	6,53	57,27	233,49	68,63	5,05				
Итого за Обед			38,05	36,3	169,95	1167,05				8,4								
Итого за День																		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ОБЗ

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
131,66	Плов из мяса птицы	180	15,21	21,15	37,28	399,67	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51				
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				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
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				
		20,8			31,84	75,65	0,25	16,04	322,78	6,04	150,32	278,54	62,79	5,02				
Итого за Завтрак																		
Обед			250/5	1,78	5,98	12,22	110,16			2,42	22,11		17,91					
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	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				
80,1	Рыба, тушеная в томатном соусе	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88				
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1				
296	Напиток лимонный	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	12,8	0,9				
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	24,25			18,3	67,42	0,5		702,8			297,21		3,91				
Итого за Обед			45,05	50,14	178,06	1346,49				12,9								
Итого за День																		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ОВЗ

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Применение 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																		
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				
138.21	Картофельное пюре	160	3,5	3,68	23,53	141,67				0,17	46,65		35,12					
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8		26	5,6				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
			18,49	11,48	58,15	410,15	0,44	31,51	447,34	3,4	77,17	256,46	67,7	2,94				
Итого за Завтрак																		
Обед			250/5	1,9	4,92	9,98	92,52	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12			
56.12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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				
502.56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55				
302	Каша гречневая с маслом	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				
1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14		14	8				
86.02	Сок фруктовый		19,92	19,24	118,49	725,8	0,47	25,37	284,6	4,62	85,18	241,85	126,55	8,3				
Итого за Обед			38,41	30,72	176,64	1135,95				8,02								
Итого за День																		

