

Кузнецова Е.Г.



Единое примерное меню на 10 дней (2-х разовое) для обучающихся 5-11 классов образовательных организаций Беляевского района с ограниченными возможностями здоровья в 2023-2024 учебном году

сезон осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) (А – мкг рет.экв)					Минеральные вещества (мг)								№ Рецептуры	
		Б	Ж	У		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	S		F
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,15	0,11	122	13	132	5,3	75	0,15	0	2,18	0	54-13-2020
Каша вязкая молочная кукурузная	250	9	11,5	55	359,75	0,088	0,18	43,25	0,088	0,65	419	21,4	146	2,9	148	1,35	6,1	9,73	2,5	54-2к-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2к-2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	35	2	0,4	10	51,2	0,068	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.

Итого за Завтрак	550	18	16,6	93,6	597,05	0,33 8	0,40 3	82,5 5	0,23 8	0,89	87,4, 6	383, 85	348, 65	73, 6	346, 45	5,21	61, 9	26, 5	3 2, 2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0
Итого за День	750	18,4	16,6	114,2	687,05	0,35 8	0,42 3	82,5 5	0,23 8	4,89	886, 6	623, 85	362, 65	81, 6	360, 45	8,01	63, 9	26, 5	3 2, 2
Салат из свежих овощей	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,0	0,0	1,1 4	0,15	3, 8	131 7	22 7	32	1 8, 2	35, 9	1,2	2 0	0, 6	0 6
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,87	0,1 6	0,1 5	31, 7	0,0 9	13, 6	216	83 3,3	52	3 7	11 2	1,3 7	3 7	1, 0	57 3
Компоты из фруктов	100	1,9	4,3	13,3	768,7	0,0 7	0,0 8	6,2 9	0	0,6 3	210 67	22 9,3	29, 3	6 4	144	1,3 7	1 7	1, 8	1 0
Соевый кисель	35	1,1	0,9	3,1	24,7	0,0 07	0	44, 8	0,0 14	0,9 4	4,2	49, 7	0,8 1	4 2	8,4	0,1 8	0 6	0, 5	3 1
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,0 1	0,3 8	0	1,1 6	1,3	30, 2	6,9	4, 6	8,5	0,7 7	0 2	0, 7	0, 7
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18 5	0,13 5	0	0	0,09	212, 9	63,4 5	56,2 5	18 4	58,0 5	1,62	0 9	12, 6	0 6
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06 8	0,02 8	0	0	0	120	72,6	9,9	17 1	58,2	1,36	0, 96	1, 66	7, 2
Итого за Завтрак	760	31	17,6	89,2	640,97	0, 48	0,4 33	84, 31	0,2 54	20, 22	89 6,0	150 5,5	18 7,1	3 1	425, 05	7,8 7	7 6	3 4	1 7
						7						5	6	7,				8	1,

		6						33	15		3	9	5,3	15	7,75	25	8	6,71	1,9,	
Итого /																			0	
Итого /																			0	
Салат из	100	2,5	10,1	10,4	143	0,0	203,8	0,0	148	5	148	41	67,4	2	50,5	0,9	1	0	0	54-73-2020
белокочанной						0,6	8	6	8,	8,	148	3	4	5,	5	2	7,	0	0	
капусты						0,08	24,5	0,0	198,	0	198,	71,	16	9,	54,	0,9	2	0	1	54-11-2020
Макаронные изделия	200	7	6,5	13,7	262,4	0,08	45	0,4	7	0	7	7	6	6	7	0,7	8	0	6	
Рыба тушеная в						0,09	56,	0,1	162	0,2	162	34	110	4	226	0,7	1	1	58	
томате с овощами						0,2	3	8	7	7	4	4	6	6	8	8	4	4	2	7
(минтай)	100	7	7,4	6,3	147,1															54-11-2020
Компот из	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0	0	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	0	54-11-2020
сухофруктов						0,18	0,1	0,35	212,	0,09	212,	63,	56,2	18	58,0	1,6	0	0	0	Пром.
Хлеб пшеничный	30	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0	0	9	0	9	45	5	5	2	2	0	2,	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0	0,28	120	0	120	72,	9,9	17	58,2	1,3	0	1,	7,	Пром.
Итого по Запискам	660	28,2	24,7	106,9	762,5	0,47	284,98	0,3	842,	59,6	842,	994	266,	12	455,	6,4	18	2	61	
						0,93	93	0,93	9	2	9	95	45	1,	85	2	7,	7,	0,	
Всего /																				
ЗАВТРАК																				
Йогурт питьевой	200	6,8	5,1	11,1	116,3	0,06	46	0,2	90	3,2	90	246	218	26	170	0,2	18	4	40	Пром.
2,5%						0,6	330,	0,6	6	6	6	124	484,	14	625,	6,6	20	3	65	
Итого за 4 дня	860	35	29,8	118	878,8	0,53	330,98	0,53	932,	62,8	932,	124	484,	14	625,	6,6	20	3	65	
						0,53	53	0,53	9	2	9	0,9	45	0,5	85	2	5,	5,	1,	0,
Обед /																				
День 5																				
ЗАВТРАК																				
Салат из моркови II	100	0,9	10,2	7,2	123,8	0,05	122	0,05	150	6,	150	20	22,	2	37,	1,1	1	1	0	54-11-2020

яблок	200	4.1	7.1	26.4	185.87	0.16	0.1	5	2	0.0	13.6	216	83	52	3	11	1.3	3	9	2020
Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.87	0.16	0.1	5	31.7	0.0	13.6	216	83	52	3	11	1.3	3	9	54-11г-2020
Котлеты говяжьи	100	18.27	17.3	16.4	295.2	0.06	0.1	5	20.75	0.0	0.1	248	29	26.7	2	184	2.5	2	3	54-4г-2020
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.0	1	0.3	0	0.0	0.7	20.8	4.5	3.8	7.2	0.7	0	0	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	30	3.3	0.3	22.2	105.6	0.18	0.1	35	0	0	0.09	212.9	63.45	56.2	18.4	58.0	1.6	0	1	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.06	0.0	28	0	0	0	120	72.6	9.9	17.1	58.2	1.3	0	1	Пром.
Штото за Загтрак	660	27.7	35.3	83	760.6	0.52	0.5	62	185.39	0.9	20.0	985.7	152	204.85	13	482.85	8.8	81.4	2	13
Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.0	2	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	2	0	Пром.
Штото за 5 день	860	28.7	35.5	103.2	847.2	0.54	0.5	82	185.39	0.9	24.0	997.7	176	218.85	14	496.85	11.627	83.4	2	13
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.1	0.1	5	41.6	0.1	0.5	339	21	127	4	186	1.3	5	3	54-6к-2020
Каша вязкая	250	10	12.6	47	343.6	0.05	0.2	0	21	0	1.0	62	27	178	4	162	1.3	1	2	54-21гн-2020

	38					1	6		8	5	5	5	2	5	6	5	7, 2020	
молочная пшеница																	8 5	
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	6.9	0	0.3	20	81.3	57	9.9	46	0.7	4.5	1 0 54-4гн-2020	
Хлеб пшеничный	35	0.3	22.2	105.6	0.18	0.135	0	0	0.09	212.9	63.45	56.25	18.45	58.05	1.62	0	0 Пром.	
Хлеб ржаной	40	2	0.4	10	51.2	0.06	0	0	0	120	72.6	9.9	17.1	58.2	1.36	0.96	1.7, 2	
Итого-за-Завтрак	550	20, 78	18,8	87,8	605	0,48	70,1	0,13	2,01	754,4	660,65	428,9	13,6,95	510,75	6,43	72,46	2 1, 7, 99	
БИЗНЕС ЗАВТРАК																		
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	40	16 0 Пром.	
Итого за Удиль	750	21, 58	19,6	107,4	693,8	0,54	80,1	0,13	22,01	806,4	121,665	460,9	15,4,95	532,75	10,83	11,2,46	2 7, 9, 25	
54-1г-2020																		
Каши гречневая рассыпчатая	200	11, 07	8,4	48	311,6	0,28	25,6	0,12	0	198,7	29,2	20	1,6	241,3	5,39	2,9	2 1, 6 3	
Курция тушеная с морковью	400	14, 1	5,8	4,4	126,4	0,04	286	0,02	1,3	249	20,9	23	5,5	112	1	3,5	1 9 54-25гн-2020	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0, 0, 7 54-3гн-2020	
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	1 2, 0 Пром.	

Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0	0,02	0	0	120	72,6	9,9	17	58,2	1,3	0,96	7,2	Пром.	
Итого за Завтрак	570	30,47	15	89,5	614,10	0,5	0,38	311,98	0,14	2,55	781,9	667,25	116	478,05	10,14	2,26	3,42		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	107,8	0,0	0,21	37	0,05	83,3	243	206	23	153	0,1	0,15	33	Пром.	
Итого за 2-день	770	36,27	20	97,9	715,9	0,5	0,59	348,98	0,19	3,05	865,2	910,25	322	631,05	10,31	2,26	3,72		
САЛАТЫ																			
Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,0	0,06	203,8	1,03	5	148	41	67	50	0,9	1,7	0	54-7г-2020	
Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	0,0	0,04	24,53	0,1	0	204	62	9,2	97	0,6	2,8	3	54-6г-2020	
Комплеты из курицы	100	19,1	4,2	13,3	168,7	0,0	0,06	4,7	0	0,4	158	17	22	108	1,0	3,3	7	54-5г-2020	
Соевое молоко натуральное	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,0	0,03	10,44	0,0	0,1	38	39	33	26	0,0	0,6	6	54-5соеус-2020	
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,0	0,7	20,8	4,5	7,2	0,7	0	0	54-2гн-2020	
Хлеб пшеничный	30	3,3	0,3	22,2	105,6	0,1	0,13	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	58,0	1,6	0	1	Пром.	
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,0	0,02	0	0	0	120	72,6	9,9	58,2	1,3	0,96	7,2	Пром.	
Итого за Завтрак	660	31	22,3	101,3	730	0,3	0,43	66	0,24	10,4	831	694	162	472	7,6	58	2	12	

