

Согласовано с отделом
Роспотребнадзора
(Северный Екатеринбургский ТО
Управления Роспотребнадзора по
Свердловской области

УТВЕРЖДАЮ:
Засухина Людмила
«ИП Засухина Л.Н.»
Л.Н. Засухина
« 07.12.2021 »
Согласовано:
Директор БМАОУ СОШ № 10
Н.А. Гусева
« 07.12.2021 »
2021г.

**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ БМАОУ СОШ № 10
НА осенне-зимний период работы школы
для обучающихся 5-11 классов детей с ограниченными
возможностями здоровья, детей-инвалидов**

УТВЕРЖДАЮ:
Засухина Л.Н.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)



Сезон: Осенне-Зимний
Категория: индивидуальное меню ОБЗ 5-11 класс
Диета:

День 1

Дieta:

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48		
174	Каша вязкая молочная из риса	250	7,14	12,92	51,13	350	0,07	1,14	0,06		155,56	187,43	43,4	0,71		
1	Булочка с кунжутом	50	5,11	3,98	22,64	147	0,06	0,08	0,03		27,86	58,63	8,24	0,63		
372	Бюлки св	150	0,56	0,53	13,38	61	0,04	99			21,12	14,36	11,74	2,87		
											356,76	384,97	84,73	4,69		
	Всего в Завтрак		16,89	20,97	104,73	677	0,22	101,81	0,11							
	Обед															
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/10	8,85	9,55	39,86	280	0,21		0,04		26,39	210,35	140,52	4,73		
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,26	0,13	22,27	95	0,06	4,03			31,71	56,02	33,36	0,91		
196	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,91	6,82	19,09	169	0,12	6,6	0,01		19,18	97,01	25,88	1,2		
377	Чай с лимоном 2	200/15	0,14	0,03	13,83	56		1,07			4,2	4,15	2,33	0,37		
281	Биточки паровые	100	14,98	14,04	7,03	214	0,07	0,12	0,01		36,54	180,51	28,92	2,53		
196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68		
	Всего в Обед		35,98	31,07	115,03	882	0,53	11,81	0,06		131,75	621,46	252,59	11,29		
	Всего в День		52,86	52,04	219,76	1558	0,75	113,63	0,17		488,51	1006,44	337,32	15,99		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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															
377	Чай с лимоном 2	200/15 /7	0,14	0,03	13,83	56		1,07			4,2	4,15	2,33	0,37		
1	Булочка с кунжутом	50	5,11	3,98	22,64	147	0,06	0,08	0,03		27,86	58,63	8,24	0,63		
30	Йогурт	125	5,88	1,65	9,67	77	0,03	0,3	0,01		136,4	103,31	16,31	0,11		
211	Омлет с сыром	150	17,93	27,85	2,41	332	0,07	0,42	0,23		275,57	294,32	15,07	2,22		
	Всего в Завтрак		29,06	33,51	48,55	612	0,16	1,87	0,26		444,03	460,41	41,96	3,33		
	Обед															
48	Салат витаминный (1 вариант)	100	0,83	6,11	5,27	79	0,04	8,79			19,4	30,76	18,21	1,05		
196	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1				18,92	114,84	33,49	2,17		
196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68		
349	Компот из кураги Витаминизированный 2	200	0,34		19,62	80		0,24			217,8	9,68	12,11	20,25		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,35	10,56	12,38	174	0,07	9,69	0,02		48,47	93,9	26,47	1,42		
372	Яблоки св	150	0,56	0,53	13,38	61	0,04	99			21,12	14,36	11,74	2,87		
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	0,04		0,02		5,84	86,4	28,22	0,57		
249	Рыба (филе горбуши) зап.в омлете @	100	70,59	27,35	11,22	573	0,22	1,84	0,11		130,03	392,89	62,1	2,03		
	Всего в Обед		89,23	51,6	127,09	1 329	0,54	119,55	0,15		467,74	770,31	200,52	31,04		
	Всего в День		118,29	85,11	175,65	1 941	0,7	121,42	0,42		911,77	1 230,73	242,48	34,37		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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															
630	Чай с молоком	150/50 /15	1,32	1,41	15,76	81	0,01	0,26	0,01		53,06	39,15	6,09	0,07		
182	Каша жидкая молочная (пшениная)	250	8,94	13,95	44,11	339	0,23	1,39	0,07		164,4	219,49	56,67	1,46		
196	Батон	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68		
196	Батон	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68		
15	Сыр (порциями)	15	3,67	3,5		46	0,01	0,17	0,02		138,6	70,47				
	Всего в Завтрак	520	16,41	19,28	72,28	530	0,3	1,82	0,1		368,39	384,09	79,11	2,89		
	Обед															
196	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1				18,92	114,84	33,49	2,17		
349	Компот из кураги Витаминизированный	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7		
196	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02		
	Биточки рубленные куриные	100	16,28	15,35	13,44	140	0,11	0,1	3,51	0,39	35,06	193,53	35,11	1,34		
211	Омлет с сыром	150	18,17	28,09	2,4	335	0,07	0,43	0,23		284,81	299,02	15,07	2,21		
88	Щи из свежей капусты с картофелем @	250	7,32	10,59	9,01	161	0,08	13,77	0,02		48,07	89,03	25	1,07		
	Всего в Обед	780	48,29	55,14	83,01	906	0,41	15,03	3,76	0,39	428,59	761,1	138,4	8,51		
	Всего в День		64,7	74,43	155,29	1 436	0,71	16,85	3,86	0,39	796,97	1 145,19	217,51	11,4		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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															
376	Чай с сахаром 2	200/15	0,08	0,02	13,64	55		0,01			2,04	3,11	1,66	0,36		
1	Булочка с кунжутом	50	5,11	3,98	22,64	147	0,06	0,08	0,03		27,86	58,63	8,24	0,63		
223	Запеканка из творога со ст.молоком 2	150	22,06	16,05	31,81	360	0,07	0,44	0,05		263,16	304,58	35,24	0,7		
	Всего в Завтрак		27,24	20,05	68,09	562	0,13	0,53	0,08		293,06	366,32	45,15	1,69		
	Обед															
386	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05		218,24	160,08	24,36	0,17		
196	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1				18,92	114,84	33,49	2,17		
469	Печенье	30	2,11	3,12	6,44	62	0,02				7,66	23,49	5,22	0,55		
223	Запеканка из творога 2	150/20	24,05	17,36	34,94	392	0,06	0,88	0,08		213,86	292,26	32,56	1,04		
196	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02		
102	Суп-пюре Гороховый на кур.бульоне	250	15,09	9,63	28,44	261	0,33	5,7	0,01		65,81	205,17	62,23	3,53		
	Всего в Обед		52,75	41,69	103,43	999	0,57	6,82	0,14		533,73	837,08	170,13	8,48		
	Всего в День		80	61,74	171,52	1 561	0,7	7,35	0,22		826,79	1 203,39	215,28	10,17		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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															
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200/10	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	0,05		149,62	234,98	70,82	1,73		
377	Чай с лимоном 2	200/15	0,14	0,03	13,83	56		1,07			4,2	4,15	2,33	0,37		
1	Булочка с кунжутом	7/50	5,11	3,98	22,64	147	0,06	0,08	0,03		27,86	58,63	8,24	0,63		
22	Масло (порциями)	10	0,07	6,87	0,09	63			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01		
	Всего в Завтрак		13,62	24	74,2	569	0,23	2,11	0,11		183,26	300,02	81,43	2,74		
	Обед															
704	Гренки из пшеничного хлеба (2-ой вариант)	30	2,93	4,73	12,23	103	0,07		0,02		14,65	84,42	24,24	1,58		
387	Печень по-строгановски	258														
167	Суп-пюре из разных овощей\$2	250	3,16	5,36	14,82	120	0,11	20,37	0,03		72,35	83,58	25,97	0,77		
30	йогурт	125	5,88	1,65	9,67	77	0,03	0,3	0,01		136,4	103,31	16,31	0,11		
196	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1				18,92	114,84	33,49	2,17		
196	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02		
23	Салат из свежих помидоров @	100	0,99	5,44	3,29	66	0,04	9,5	0,01		11,7	21,49	16,53	0,74		
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01		107,89	101,09	18,83	0,62		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,01	33,87	206	0,05		0,02		12,46	39,07	8,75	0,87		
	Всего в Обед		28,6	26,64	123,85	850	0,47	30,69	0,09		383,62	589,03	156,39	7,88		
	Всего в День		42,22	50,64	198,05	1 419	0,71	32,8	0,19		566,88	889,06	237,82	10,62		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	0,05		133,38	156,72	37,22	0,81	
377	Чай с лимоном 2	200/15	0,14	0,03	13,83	56		1,07			4,2	4,15	2,33	0,37	
1	Булочка с кунжутом	50	5,11	3,98	22,64	147	0,06	0,08	0,03		27,86	58,63	8,24	0,63	
692	Банан	220	3,1	0,2	42,04	182	0,08	8,8			15,49	53,59	80,39	1,15	
	Всего в Завтрак		14,42	15,39	112	645	0,23	10,91	0,08		180,93	273,09	128,18	2,96	
	Обед														
196	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1				18,92	114,84	33,49	2,17	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,91	6,82	19,09	169	0,12	6,6	0,01		19,18	97,01	25,88	1,2	
377	Чай с лимоном 2	200/15	0,14	0,03	13,83	56		1,07			4,2	4,15	2,33	0,37	
196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68	
128	Картофельное пюре &	180	3,6	10,67	23,6	205	0,14	12,2	0,04		42,6	99,36	33,37	1,2	
23	Салат из свежих помидоров @	100	0,99	5,44	3,29	66	0,04	9,5			11,7	21,49	16,53	0,74	
372	Яблоки св	180	0,67	0,64	16,06	73	0,05	118,8			25,34	17,23	14,09	3,45	
278	Тефтели 2-й вариант с рисом \$	160	13,61	20,34	16,75	304	0,08	1,72			52,01	160,68	27,59	2	
	Всего в Обед		32,16	44,85	115,66	995	0,55	149,89	0,05		180,12	542,25	161,46	11,81	
	Всего в День		46,58	60,24	227,65	1 640	0,79	160,8	0,13		361,05	815,34	289,64	14,77	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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															
377	Чай с лимоном 2	200/15	0,14	0,03	13,83	56		1,07				4,2	4,15	2,33	0,37	
1	Булочка с кунжутом	50	5,11	3,98	22,64	147	0,06	0,08	0,03			27,86	58,63	8,24	0,63	
30	Йогурт	125	5,88	1,65	9,67	77	0,03	0,3	0,01			136,4	103,31	16,31	0,11	
285	Омлет с сыром	150	17,57	24,35	2,37	299	0,07	0,41	0,2			262,85	286,28	15,08	2,2	
	Всего в Завтрак		28,7	30,01	48,51	579	0,15	1,86	0,24			431,31	452,38	41,97	3,31	
	Обед															
417	Ватрушка с творогом 2	75	8,94	7,88	26,44	212	0,05	0,04	0,02			54,36	93,42	12,12	0,61	
155	Шницель из говядины+свинина 2	100	18,24	35,75	5,88	418	0,09		0,2			13,58	174,94	26	1,68	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,31	10,59	9,02	161	0,07	13,77	0,02			48,07	89,03	25	1,07	
196	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1					18,92	114,84	33,49	2,17	
196	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04					9,24	41,24	12,27	1,02	
60	Винегрет овощной	100	1,05	8,91	6,62	111	0,04	3,45				18,55	32,21	14,26	0,6	
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0,14	25,36	103	0,01	26,4				6,05	3,83	3,13	0,83	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,01	33,87	206	0,05		0,02			12,46	39,07	8,75	0,87	
	Всего в Обед		47,79	69,3	133,34	1 349	0,46	43,66	0,27			181,24	588,57	135,02	8,85	
	Всего в День		76,49	99,31	181,86	1 928	0,61	45,52	0,5			612,55	1 040,94	176,99	12,16	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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															
630	Чай с молоком	150/50 /15	1,32	1,41	15,76	81	0,01	0,26	0,01		53,06	39,15	6,09	0,07		
174	Каша вязкая молочная из риса	250	7,14	12,92	51,13	350	0,07	1,14	0,06		155,56	187,43	43,4	0,71		
420	СЛОБА с повидлом обсыпанная	100	6,82	13,36	55,92	371	0,09	0,09			31,09	67,53	12,24	0,86		
	Всего в Завтрак		15,28	27,69	122,81	802	0,17	1,5	0,07		239,71	294,11	61,73	1,64		
	Обед															
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,36	10,55	12,36	174	0,06	9,69	0,02		48,47	93,9	26,47	1,42		
291	Плов из курицы &	250	4,96	10,84	46,06	302	0,04	1,59			15,33	104,34	34,83	0,9		
196	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1				18,92	114,84	33,49	2,17		
196	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02		
23	Салат из свежих помидоров @	100	0,99	5,44	3,29	66	0,04	9,5			11,7	21,49	16,53	0,74		
344	Компот из плодов вишня	200	0,17	0,1	12,06	50	0,01	1,32			7,36	5,74	4,98	0,13		
692	Банан	220	3,1	0,2	42,04	182	0,08	8,8			15,49	53,59	80,39	1,15		
	Всего в Обед		22,44	28,15	141,96	912	0,37	30,9	0,02		126,51	435,14	208,96	7,53		
	Всего в День		37,72	55,84	264,77	1 714	0,54	32,4	0,09		366,22	729,26	270,69	9,17		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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															
692	Банан	110	1,55	0,1	21,02	91	0,03	4,4			7,75	26,8	40,2	0,57		
376	Чай с сахаром 2	200/15	0,08	0,02	13,64	55		0,01	0,03		2,04	3,11	1,66	0,36		
1	Булочка с кунжутом	50	5,11	3,98	22,64	147	0,06	0,08	0,03		27,86	58,63	8,24	0,63		
219	Сырники из творога @	100/20	21,15	16,58	35,67	377	0,06	0,31	0,05		230,44	280,13	31,93	0,76		
	Всего в Завтрак		27,88	20,67	92,97	670	0,14	4,8	0,08		268,09	368,66	82,03	2,33		
	Обед															
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63		
196	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1				18,92	114,84	33,49	2,17		
196	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02		
49	Салат витаминный (Зваривант)	100	1,23	13,28	4,93	144	0,02	9,29	0,04		39,17	34,43	17,48	0,57		
143	Рагу из овощей &	180	3,74	15,15	18,44	225	0,09	13,24	0,04	0,39	61,26	85,24	34,53	1,18		
	Биточки рубленные куринные	100	16,28	15,35	13,44	140	0,11	0,1	3,51		35,06	193,53	35,11	1,34		
116	Уха ростовская из горбуши @	250	1,65	3,7	12,26	89	0,07	7	0,01		14,87	46,29	17,4	0,71		
	Всего в Обед		29,43	48,78	95,97	823	0,44	129,63	3,56	0,39	199,87	519,02	153,72	7,63		
	Всего в День		57,32	69,45	188,95	1 493	0,58	134,43	3,63	0,39	467,95	887,68	235,75	9,95		

[illegible]