

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

УТВЕРЖДАЮ:

«ИП Засухина Л.Н.»

Засухина Людмила Л.Н. Засухина

«Северный» 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор БМАОУ СОШ № 10

«Северный» Н.А.Гусева

«01» «сентября» 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ БМАОУ СОШ № 10

НА осенне-зимний период работы школы для обучающихся по
программе начального общего образования детей с ограниченными
возможностями здоровья, детей-инвалидов

№ 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	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	22,65	147	0,06	0,08	0,03		27,86	58,63	8,24	0,63		
211	Омлет с сыром	90/10	12,12	18,73	1,6	223	0,04	0,29	0,16		189,88	199,35	10,04	1,48		
30	йогурт	125	5,88	1,65	9,67	77	0,03	0,3	0,01		136,4	103,31	16,31	0,11		
	Всего в Завтрак		23,24	24,39	47,75	503	0,13	1,74	0,2		358,34	365,44	36,93	2,59		
	Обед															
196	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31		
239	Тефтели рыбные	100/30	7,93	6,58	9,41	129	0,06	1,25	0,01		43,78	94,71	17,81	0,56		
196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68		
	Зеленый горошек	20	0,58	0,03	1,18	7	0,01	0,8			3,52	10,79	3,65	0,12		
349	Компот из кураги Витаминизированный 2	200	0,34		19,62	80		0,24			217,8	9,68	12,11	20,25		
128	Картофельное пюре &	150	3	8,89	19,67	171	0,12	10,17	0,03		35,5	82,8	27,81	1		
82	Борщ с капустой и картофелем @	200	1,66	5,04	9,79	91	0,02	7,75	0,01		35,82	41,71	17,21	0,86		
	Всего в Обед		17,15	21,18	75,98	563	0,3	20,21	0,05		353,93	336,08	106,86	24,78		
	Всего в День		40,39	45,57	123,72	1 066	0,42	21,95	0,25		712,27	701,52	143,79	27,36		

№ 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)	200	7,15	11,16	35,29	271	0,18	1,11	0,06		131,52	175,59	45,33	1,17		
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				
692	Банан	110	1,55	0,1	21,02	91	0,04	4,4			7,74	26,8	40,19	0,57		
	Всего в Завтрак		14,93	16,38	78,27	521	0,27	5,94	0,09		337,09	339,5	99,8	2,49		
	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		
196	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31		
297	Фрикадельки из курицы	80	1,52	3,42	5,1	58	0,03	0,1	0,01		24,06	44,08	10,73	0,57		
1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61		
	Помидоры свежие	30	0,31	0,05	1,04	6	0,01	3			3,7	6,79	5,22	0,23		
88	Щи из свежей капусты с картофелем @	200	5,85	8,47	7,22	128	0,04	11,02	0,01		38,46	71,22	19,99	0,85		
	Всего в Обед		19,68	21,92	83,88	611	0,36	15,72	0,06		125,08	420,48	207	10,3		
	Всего в день		34,61	38,3	162,15	1 132	0,63	21,66	0,15		462,17	759,98	306,8	12,8		

№ 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	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	0,06	0,01	0,03			2,04	3,11	1,66	0,36	
1	Булочка с кунжутом	50	5,11	3,98	22,65	147	0,04	0,08	0,05			27,86	58,63	8,24	0,63	
223	Запеканка из творога со ст. молоком	100/20	17,31	13,07	24,86	286	0,04	0,27	0,05			196,13	232,83	26,47	0,56	
	Всего в Завтрак		22,49	17,07	61,15	488	0,1	0,36	0,08			226,03	294,57	36,38	1,55	
	Обед															
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	
386	Раженка	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	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06					11,35	68,9	20,1	1,31	
417	Ватрушка с творогом 2	50	5,96	5,25	17,63	141	0,03	0,03	0,01			36,24	62,28	8,08	0,41	
372	Яблоки св	180	0,68	0,63	16,06	72	0,04	118,8				25,34	17,23	14,09	3,44	
102	Суп Гороховый на курином бульоне	200	9,05	7,44	16,27	168	0,18	4,88	0,01			36,81	120,36	35,69	1,91	
	Всего в Обед		29,81	35,49	100,99	842	0,44	124,91	0,12			461,36	585,57	139,54	8,04	
	Всего в День		52,31	52,56	162,14	1 330	0,53	125,27	0,2			687,39	880,14	175,92	9,59	

№ рел.	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														
22	Масло (порциями)	10	0,07	6,86	0,09	62			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01	
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	
		7													
1	Булочка с кунжутом	50	5,11	3,98	22,65	147	0,06	0,08	0,03		27,86	58,63	8,24	0,63	
	Всего в Завтрак		13,63	23,99	74,2	568	0,24	2,11	0,11		183,26	300,02	81,43	2,74	
	Обед														
704	Гренки из пшеничного хлеба (2-ой вариант)	20	1,95	3,15	8,15	69	0,05		0,01		9,77	56,28	16,16	1,05	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04		0,02		125,78	90	14	0,13	
196	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06	1,3			11,35	68,9	20,1	1,31	
196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68	
30	Йогурт	125	5,88	1,65	9,67	77	0,03	0,3	0,01		136,4	103,31	16,31	0,11	
15	Сыр (порциями)	15	3,67	3,5		46	0,01	0,17	0,02		138,6	70,47	35,24	0,7	
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	18,08	0,53	
167	Суп-пюре из разных овощей\$	200	2,36	3,77	10,79	87	0,06	6,52	0,02		50,93	58,17			
	Всего в Обед		42,73	31,44	92,68	825	0,35	8,73	0,13		742,16	779,2	128,06	4,52	
	Всего в День		56,35	55,43	166,87	1 393	0,58	10,84	0,24		925,42	1 079,23	209,49	7,25	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	КАЛ	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	77	5,11	3,98	22,65	147	0,06	0,08	0,03		27,86	58,63	8,24	0,63	
30	Йогурт	95	4,47	1,26	7,35	59	0,02	0,23	0,01		103,66	78,52	12,4	0,08	
	Всего в Завтрак	577	15,79	16,45	77,3	522	0,18	2,34	0,09		269,1	298,02	60,19	1,89	
	Обед														
196	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31	
692	Банан	220	3,1	0,19	42,04	182	0,06	8,8			15,49	53,59	80,39	1,15	
196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68	
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	
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	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями®	200	6,33	5,46	15,28	136	0,07	5,28	0,01		15,35	77,6	20,71	0,96	
	Всего в Обед	820	34,78	37,8	99,85	878	0,31	15,03	0,25		441,05	627,7	163,27	6,92	
	Всего в День		50,57	54,25	177,15	1 400	0,49	17,37	0,34		710,15	925,72	223,46	8,81	

№ 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	50	5,11	3,98	22,65	147	0,06	0,08	0,03		27,86	58,63	8,24	0,63		
15	Сыр (порциями)	15	3,67	3,5		46	0,01	0,17	0,02		138,6	70,47	40,19	0,57		
692	Банан	110	1,55	0,1	21,02	91	0,04	4,4			7,74	26,8				
	Всего в Завтрак		18,78	20,73	95,13	643	0,28	6,68	0,1		328,02	395,03	121,59	3,3		
	Обед															
261	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,66	8,76	3,81	159	0,19	28,86	5,54		25,62	223,29	14,8	4,72		
196	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31		
469	Печенье	30	2,11	3,12	6,44	62	0,02				7,66	23,49	5,22	0,55		
196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	0,04		0,01		10,38	32,55	7,29	0,72		
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		
88	Ши из свежей капусты с картофелем @	200	5,85	8,47	7,22	128	0,04	11,02	0,01		38,46	71,22	19,99	0,85		
	Всего в Обед		29,61	25,3	87,36	709	0,38	66,28	5,56		105,68	450,78	78,71	9,66		
	Всего в День		48,39	46,03	182,49	1 352	0,67	72,96	5,65		433,71	845,8	200,3	12,96		

№ 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	
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	0,05			130,67	157,44	36,46	0,6	
420	СДЮБА с повидлом обсыпанная с джемом	100	6,83	13,36	56,18	372	0,09	0,16				30,95	68,16	12,38	0,84	
	Всего в Завтрак		14,15	25,62	114,89	747	0,16	1,38	0,06			214,68	264,75	54,93	1,51	
	Обед															
196	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06					11,35	68,9	20,1	1,31	
196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03					6,16	27,49	8,18	0,68	
128	Картофельное пюре &	150	3	8,89	19,67	171	0,12	10,17	0,03			35,5	82,8	27,81	1	
278	Тертели 2-й вариант с рисом \$	70/50	10,21	15,25	12,56	228	0,05	1,28				39,01	120,51	20,7	1,51	
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	
49	Салат витаминный (Зваривант)	50	0,62	6,64	2,47	72	0,01	4,64				19,59	17,22	8,74	0,29	
82	Борщ с капустой и картофелем @	200	1,66	5,04	9,79	91	0,02	7,75	0,01			35,82	41,71	17,21	0,86	
	Всего в Обед		19,29	36,55	72,85	697	0,29	25,17	0,04			154,78	364,37	107,7	5,76	
	Всего в День		33,44	62,17	187,74	1 444	0,45	26,55	0,1			369,46	629,12	162,63	7,27	

№ 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	22,65	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		26,34	20,58	71,96	579	0,11	0,4	0,08		260,34	341,87	41,83	1,75		
	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		
372	Яблоки св	100	0,38	0,35	8,92	40	0,02	66			14,08	9,57	7,83	1,91		
196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68		
143	Рагу из овощей &	150	3,11	12,63	15,37	188	0,08	11,03	0,03		51,05	71,04	28,77	0,98		
196	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74		
	Биточки рубленые куринные	80	13,02	12,28	10,75	112	0,09	0,08	2,81	0,31	28,05	154,83	28,09	1,07		
116	Уха ростовская из горбуши @	200	1,31	2,97	9,8	71	0,06	5,6	0,01		11,9	37,04	13,92	0,57		
	Всего в Обед		22,94	29,28	85,28	603	0,37	182,71	2,85	0,31	147,71	395,28	117,03	7,58		
	Всего в День		49,28	49,86	157,24	1 182	0,48	183,11	2,92	0,31	408,05	737,14	158,86	9,33		

