

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф. И. О. руководителя учреждения)

« ____ » _____ 2021

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

(Ф. И. О. руководителя учреждения)

« ____ » _____

**Примерно формируемые блюда
двухнедельное завтраков и обедов для питания учащихся
с ограниченными возможностями и детей
(возрастная группа 1-2 лет и старше)**

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Н р е ц ту р	Витамины, мг /					Минеральные вещества, мг							
			Белки	Жиры	Углевод			С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Неделя 1	Бутерброд с джемом	18/15/5	1,1	3,1	11,7	17,6	2	0.5	0.03	0.02	26	0.02	35	41	4.5	0.1	50.1	0.01	0	0.2
завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	337	3	0.01	0.01	0.19	0	4.1	62	0.01	0.3	79	0.01	0.001	0
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого завтрак		353	8,6	8,1	37,9	204,6		4.5	0.13	0.05	27.1	0.02	60.1	185.5	36.01	1.4	177	0.02	0.002	0.2
обед	Огурец	50	1,4	0	1,5	6		5,3	0,01	0,03	15,6	0	14,6	18,2	8,27	0,36	57	0,001	0,001	0,01

	к о н с е р в и р																			
	С у п в е р м и ш е л е з е л е н ь ю	200/1	1,9	4,2	12,7	97	147	0.7	0.26	0.03	25	1.3	78	65	27.6	1	54.2	0	0.001	0.02
	С о с и с к а о	75	8,3	18	1,3	205	413	0,1	0,10	0,20	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,012	0,001	0
	Р и с о т в а р м а с л о м	150/5	3,6	9	35,7	244,5	511	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
	К о м п о т и з с у х о ф р у к т	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Х л е б р ж а н п ш е н и ч н ы й о б о г а щ е н н м и к р о н у т р	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	11	42,5	16,5	1	36	0	0,001	0
И т о г з а о		741	20,2	32	104,4	808,5		15.5	0.7	0.3	219.4	2.6	246	433.3	117.3	5.38	225	0.02	0.004	0.03
И т о г з а д		1094	28,8	40,1	142,3	1013,1		20.0	0.83	0.35	246.5	2.6	306	618	153	6.7	402	0.04	0.006	0.05
Д е н ь	К а ш а м о л о г е р к у л е с о м а с л о м	150/5	4,2	7,7	20	173,9	302	2.8	0.05	0.28	152.1	1.45	116	42	43	0	0.9	0.018	0.006	0.04
з а в т	Ч а й с с а х л и м о н о м	200/15/ 7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Б а т о н й о д и р о в а н	18	1,5	0,4	9,9	50,4		0	0.1	0.1	0	0	2.5	20	1.6	0.5	17	0.5	0.001	0.4
И т о г з а в т		504	6	8,1	45,1	284,3		6.8	0.19	0.38	153.1	1.45	129	104.5	61.1	0.51	29.9	0.5	0.007	0.44
о б е д	С а л а т и з б е л о к а ч а н к а п у с т ы с м о р к о в ь ю	50	0,7	2,6	4,4	44	43	6	0,01	0,016	6	0	12,4	21,9	7,3	0,31	83,9	0,018	0	0

	Суп горохов зеленью	200/1	7,6	5,7	20,1	188,4	139	0,01	0,07	0,02	26	0	17,1	112	4,7	0,01	4,2	0,001	0,001	0,1
	Печень по строганов	40/40	12,2	12,2	3,5	175,5	431	8	0,1	0,2	95	1,4	105, 1	24,1	15	2,2	88,7	0	0,006	0,75
	Картофельное пюре	150/5	3,2	6,8	21,9	163,5	520	9,8	0,05	0,128	40,7	0,2	125, 9	2,9	0,1	0	0,1	0	0	0
	Напиток и шиповника	200	0,4	0	23,6	94	705	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Хлеб ржан пшеничный обогащенн микронутр	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого за о		746	28,5	28,1	95,3	797,4		26,9	0,33	0,38	205,4	1,6	344	259,5	58,2	3,5	284	0,1	0,008	0,85
Итого за д		1250	34,5	36,2	140,4	1081,7		33,7	0,52	0,76	358,5	3,05	473	364	119	4,01	313	0,6	0,015	1,29
День	Суп молоч вермишеле	150	4,2	4,8	15	85,3	160	5	0,01	0,2	130	1,3	220	97	15,3	0,8	142	0,01	0,005	0,02
завт	Чай с сах	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Булочки и л в	50	4	4,3	29,1	171,5	767	1,1	0,04	0,01	34	0,3	0,01	50,1	2,9	0,4	52	0,01	0,001	0,1
Итого завт		415	8,4	9,1	59,1	171,5		6,1	0,06	0,21	165	1,6	231	189	34,7	1,2	206	0,02	0,006	0,12
обед	Горошек консервир	50	1,5	0	3	25	0,0	0,01	0,02	69	0,01	38	35	0,1	0	1,1	0,00 1	0,002	0	0,0
	Борщ со с и зеленью	200/10/ 1	1,6	4,2	10,5	98,4	110	2,5	0,08	0,09	0,12	1,9	0	54,5	21,9	0,01	121	0,01	0,005	0,1
	Котлета д	75	13,4	5,9	12	157,5	451	3,7	0,09	0,1	111,1	0	2,9	29,1	2,2	1,14	0,02	0,002	0,006	0,7
	Каша греч	150/30	10	10,2	46,8	323	508/5	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01

	с о у с о м					87														
	Компот из яблок	200	0,2	0	35,8	142	631	2,5	0	0	0	0,1	10,5 6	22,1	7,31	0,41	48	0	0	0
	Хлеб ржан пшеничный обогащен микронутр	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итог за о		776	31,1	21,1	129,9	877,9		9.7	0.3	69.2	163.1	41.9	145	205.4	61.5	3.66	265	0.02	0.012	0.81
Итог за д		1191	39,5	30,2	189	1192,7		15.8	0.36	69.4	328	43.5	376	394	96.2	4.86	471	0.04	0.018	0.93
День завт	Каша «Дру	150/5	3,8	5,2	17,9	133,5	54- 16-к 2020	4	0,06	0,15	113,8	0,4	10	70	8	2	49	0	0	0,01
	Чай с сах лимоном	200/15/ 7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодирован	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,4	0
Итог завт		395	5,6	5,6	43	243,9		8.1	0.1	0.15	114.8	2.9	31	114.1	25	19.01	61.5	0.001	0.004	0.01
об е д	Икра свек	50	1,2	3,8	6,5	66	78	4,9	0,04	0,04	102,3	0	0,1	19,1	0	0,1	119, 1	0,005	0	0
	Рассольни Ленинград сметаной зеленью	200/10/ 1	2,4	3,6	16,1	121,6	132	1,2	0	0,2	29,8	0,33	41,1	0,1	11,9	0,01	73,3	0,02	0,002	0,29
	Филыпят тушенные сметанном	40/40	13,3	2,2	4,5	102,6	493/6 00	1,84	0,07	0	0,1	2,8	187	0,1	0,1	0	151	0,01	0,006	0,6
	Рис отвар маслом	150/5	3,6	9	35,7	244,5	511	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0

	Напиток цитрусовые	200	0,8	0	45,8	182	699	1,5	0,03	0	0	0,1	10,5	22,1	7,3	0,41	48	0	0	0,38
	Хлеб ржан пшеничный обогащен микронутр	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итог обед		756	25,7	19,4	130,4	848,7		16,7	0,43	0,28	272,2	3,23	298	289,4	73,1	3,61	433	0,03	0,009	1,27
Итог завд		1151	31,3	25	173,4	1092,6		24,8	8,53	0,43	387	6,13	329	403	98,1	22,62	494	0,04	0,011	1,28
День	Каша моло манная с	150/5	2,3	6,2	15	129	311	4,3	0,03	0,2	167	1,4	115	42	41,3	0,35	59,1	0,02	0,006	0,02
завт	Чай с сах	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодирован	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,004	0
Итог завт		388	4	6,6	39,9	237,4		4,4	0,07	0,2	168	3,9	146	86,1	58,3	17,3	71,6	0,021	0,01	0,02
обед	Винегрет	50	0,7	5,1	8,1	68,9	71	6,1	0,1	0,02	5,1	2,1	55,4	21,9	11,2	0,23	0	0	0	0,1
	Щи из све капусты с сметаной	200/10/ 1	1,6	3,4	5,5	72	124	18	0,06	0,2	52,1	0,9	42	77	1,9	0,1	39,5	0,001	0,002	0,1
	Гуляш из	40/40	12,5	5,9	3,6	118,8	437	0	0,24	0,04	3,45	2,1	58,9	0,01	0,1	0,1	0,1	0	0,001	0
	Картофель пюре	150/5	3,2	6,8	21,9	163,5	520	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
	Компот из сухофрукт	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Хлеб ржан пшеничный обогащен	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0

	микронутр																			
Итог обед		756	23	22	92,3	679,2		33.5	0.74	0.38	239.4	5.1	291	405.5	83.1	3.55	153	0.001	0.003	0.2
Итог завд		1144	26,9	28,6	132,2	916,6		37.9	0.8	0.58	407.4	9.0	437	491.6	141.4	20.85	224	0.022	0.013	0.22
Неде 2 Де б	Бутерброд и маслом	18/15/5	1,1	3,1	11,7	17,6	3	0.3	0.1	0.1	49	3	129	144	5.15	0.01	158	0.01	0.001	0.04
завт	Яйцо варен	40	5,1	4,6	0,3	63	337	3	0.01	0.01	0.19	0	4.1	62	0.01	0.3	79	0.01	0.001	0
	Чай с сахар	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Хлеб ржан пшеничный обогащенный микронутр	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итог завт		353	5,9	8,1	44,9	282,3		4.3	0.2	0.13	49.1	3	154	288	36.6	1.32	285	0.02	0.002	0.04
обед	Икра каба	50	0,7	2,6	4,8	46		4,9	0,04	0,04	102,3	0	0,1	19,1	0,1	0,1	119, 1	0,005	0	0
	Суп карто с рыбными консервам зеленью	200/1	6,9	6,7	11,5	133,8	95 тут ья	0.1	0	0.01	41.9	1.91	111	25.9	25.9	1	0	0.01	0.003	0.1
	Сосиска о	75	8,3	18	1,4	204,8	413	0,1	0,10	0,20	0	1,3	17,7	41	10,1	0,9	0,1	0,012	0,001	0
	Макаронны отварные	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Компот из яблок	200	0,2	0	35,8	142	631	2,5	0	0	0	0,1	10,5	22,1	7,31	0,41	48	0	0	0
	Хлеб ржан пшеничный обогащенн	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0

	микронутр																			
Итог обед		741	27,6	34,3	110,6	879,1		8.7	0.25	0.27	197.3	5.3	238	209.3	75.1	3.42	263	0.03	0.006	0.11
Итог завд		1094	36,2	42,4	148,5	1083,7		13	0.4	0.4	246.4	8.3	363	497	111.7	4.74	548	0.032	0.008	0.14
День	Каша моло геркулесо маслом	150/5	4,2	7,7	20	173,9	302	2.8	0.05	0.28	152.1	1.45	116	42	43	0	0.9	0.018	0.006	0.04
завт	Чай с сах	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодирован	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0.1	0.1	0	0	2.5	20	1.6	0.5	17	0.5	0.001	0.004	0
Итог завт		388	5,9	8,1	44,9	282,3		2.9	0.19	0.28	153.1	3.9	147	85.7	60.0	17.0	13.4	0.019	0.01	0.04
обед	Огурец консервир	50	1,4	0	1,5	6		5,3	0,01	0,03	15,6	0	14,6	18,2	8,27	0,36	57	0,001	0,001	0,01
	Суп вермишеле зеленью	200/1	2,2	2,3	7,9	61,6	147	0.7	0.26	0.03	25	13	235	65	27.6	1	54.2	0	0.001	0.02
	Рыба туше томате с	40/40	10,9	5,9	5,1	117,7	374	0,5	0,04	0,1	34,08	1	0,1	18,8	9,6	0,1	0	0,02	0,002	0,4
	Сложный г	100/50	3,4	6,8	20	156	520/2 14	11,1	0	0,3	27,9	0	54	42,7	1,05	2.21	0,01	0,004	0,001	0,71
	Напиток и шиповника	200	0,4	0	23,6	94	705	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Хлеб ржан пшеничный обогащенн микронутр	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0

И т о г о б е д		741	22,7	15,8	79,9	567,3		20,7	0,4	0,49	140	14	388	243	78,02	4,69	219	0,025	0,006	1,1
И т о г з а д		1129	28,6	23,9	124,8	849,6		23,6	0,59	0,77	293	7,9	525	328,7	138	21,7	232	0,044	0,007	0,14
Д е н ь	К а ш а « Я н с м а с л о м	150/5	6,1	7,3	28,8	204,8	305	8.8	0.01	0.02	130	1.35	230	97	15.3	0.8	142	0.01	0.004	0.02
з а в т	Ч а й с с а х л и м о н о м	200/15/ 7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Б а т о н й о д и р о в а н	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,4
И т о г з а в т		395	7,9	7,7	53,9	315,2		12,8	0,15	0,12	131	1,35	243	159	33,4	1,31	171	0,51	0,005	0,42
о б е д	С а л а т и з с в е к л ы	50	7,5	3,1	4,4	44	34 т у т б ь я	4,9	0,04	0,04	102,3	0	0,1	19,1	0	0,1	118	0,005	0	0
	Щ и з с в е к а п у с т ы с с м е т а н о й	200/10/ 1	1,6	3,4	5,5	72	124	18	0,06	0,2	52,1	0,9	42	77	1,9	0,1	39,5	0,001	0,002	0,1
	Р и с о т в а р т о м а т н ы м	150/30	4,4	10,4	38,2	270,9	511/5 87	0	0,24	0,04	3,45	2,1	58,9	0,01	0,1	0,1	0,1	0	0,001	0
	К о т л е т ы р у б л е н н ы е б р о й л е р о в ц ы п л я т	75	12,1	11,4	11,4	196,5	499	6,3	0,24	0,02	141,1	0	50,3	208	38,8	2,1	6	0	0	0
	К о м п о т и з с у х о ф р у к т	200	0,6	0	31,4	124	639	2,1	0,05	0,008	37,7	0	74,4	58,6	16,1	0,02	72	0	0	0
	Х л е б р ж а н п ш е н и ч н ы й о б о г а щ е н н м и к р о н у т р	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0

Итог обед		776	30,6	29,1	112,7	839,4														
Итог зав		1171	38,5	36,8	166,6	1154,6														
День	Суп молоч вермишель	150	4,2	4,8	15	85,3	160	5	0,01	0,2	130	1,3	220	97	15,3	0,8	142	0,01	0,005	0,02
завт	Чай с сах	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	157	773	1,1	0,04	0,01	34	0,3	0,01	50,1	2,9	0,4	52	0,01	0,001	0,1
Итог завт		415	8,2	7,9	58,2	300,3														
обед	Салат из белокачан капусты с морковью	50	0,7	2,6	4,4	44	43	6	0,01	0,02	6	0	12,4	21,9	7,3	0,31	83,9	0,018	0	0
	Суп горох зеленью	200/1	5	4,5	17,9	133,7	139	0,01	0,07	0,02	26	0	17,1	112	4,7	0,01	4,2	0,001	0,001	0,1
	Тефтели в томатном	40/40	14,3	17,1	15	273,6	462/5 87	2,3	0,01	0,04	3,45	2	144	41,9	0,1	0,1	0,1	0,01	0,001	0
	Каша греч рассыпчат маслом	150/5	8,7	7,8	42,6	279	508	0	0,06	0,004	52	1,9	87,1	59,6	15,1	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Напиток цитрусовы	200	0,8	0	45,8	182	699	1,7	0,03	0,5	0	0,1	10,5	22,1	7,3	0,41	48	0	0	0,38
	Хлеб ржано пшеничный обогащенный микронутрие	60	4,4	0,8	21,8	132			1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001
Итого обед		746	33,9	32,8	147,5	1044,3														
Итого день		1161	42,1	40,7	205,7	1344,6														
								17,1	0,32	0,85	252	5,6	512	486	84,1	1,96	438	0,059	0,01	0,61

День	Каша молочная с маслом	150/5	2,3	6,2	15,1	130	311	4,3	0,03	0,2	167	1,4	115	42	41,3	0,35	59,1	0,02	0,006	0,02
завтрак	Чай с сахаром лимон	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодир	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,004	0
Итого завтрак		395	4,1	6,6	40,2	240,4		8,4	0,17	0,2	168	3,9	146	86,1	58,3	17,3	71,6	0,02	0,01	0,02
обед	Салат из яблоком	50	0,7	1,6	4,6	35	49	4,9	0,04	0,04	112,3	0	0,1	19,1	0	0,1	119	0,005	0	0
	Борщ со сметаной	200/10/1	1,6	4,2	10,5	98,4	110	2,5	0,08	0,09	0,12	1,9	0	54,5	21,9	0,01	121	0,01	0,005	0,1
	Филе цыплят в сметанном соусе	40/40	13,3	2,2	4,5	102,6	493/600	1,88	0,07	0	0,1	2,3	187	0,1	0,1	0	151	0,01	0,006	0,6
	Макаронные изделия с маслом	150/5	5,3	6,2	35,3	220,5	516	0,1	0,06	0,004	53,1	2	89,2	61,2	16,7	0,01	60	0,01	0,001	0,01
	Компот из яблок	200	0,2	0	35,8	142	631	2,5	0	0	0	0,1	10,5	22,1	7,31	0,41	48	0	0	0
	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
Итого обед		756	27,3	15	112,5	730,5		12,8	0,3	0,16	165,6	6,3	296	197	61	1,53	535	0,03	0,013	0,7
Итого день		1151	31,4	21,6	152,7	970,9		21,2	0,47	0,36	333	10,2	442	283	119	18,8	606	0,05	0,02	0,72
Среднее значение за период 10 дней		1153,6	31,85	32,53	157,56	1070,01		25,3	1,4	1,14	332	9,6	404	442	117	9,2	417	0,09	0,009	0,58

