

Согласовано:

Директор

О.В. Сидорова

" 27 "

августа

2021г.

**Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов, для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях
г. Краснокамска и Краснокамского района
(возрастная категория 7 лет и старше)**

Сезон: осень, зима, весна

1 неделя															
№ п-ры	Понедельник	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	Р	
	Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом и сл/маслом	60	6	8	22	184	0,12	0,15	19,9	1,6	55	2	28,1	189	
04/с.246	Каша молочная из трёх круп	205	7,67	9,44	23,8	210,96	0,09	0,08	0,4	0,35	152,1	0,2	14,93	156,7	
686	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,3	17,3	87,3	0,03	0,07	0,04	0,8	48	0,02	2	78	
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24	
	Фрукты /или сок	150/200	0,3	0,2	21,7	90	0,005	0,03	13	0,9	13	1,3	16,5	20,5	
		646	17,87	19,14	99,8	643,26	0,245	0,37	33,34	3,95	275,6	3,92	71,43	468,2	
	Обед														
	Огурец свежий	50	0,4	0	1,3	7,5	0,03	0,02	5	0	11,5	0,45	7	21	
135	Суп овощной со сметаной	260	1,8	7	15	130,2	0,05	0,09	0,01	1,1	159,8	0	5,7	88,9	
411	с мясом отварным	25	2,6	2,6	10	73,8	0,04	0,18	0,02	0,2	144,7	1,6	8,6	71	
489	Рагу с курицей	200	14,2	14,2	27,2	293,4	0,18	0,14	5	1,9	163	1,08	20	179	
702	Напиток из смеси ягод/ вар	200	0	0	25	160	0	0	0,3	0,3	0,5	0,05	0,24	22	
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24	
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54	0	0,06	0	0,3	7,2	0,63	11,4	33,6	
		791	22,9	25	103,1	729,9	0,3	0,53	10,33	4,1	494,2	4,21	62,84	439,5	
		1437	40,77	44,14	202,9	1373,16	0,545	0,9	43,67	8,05	769,8	8,13	134,27	907,7	
№ п-ры	Вторник	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	Р	
	Завтрак														
3	Батон с сыром	40	5,8	6,7	16	147,5	0,12	0,08	0	0,7	57,5	0,5	9,9	68,5	
04/с.246	Каша молочная рисовая сл/м	205	8,97	7,77	33,06	238,05	0,08	0,06	0,47	0,05	154,1	0,01	14,88	169,6	
693	Какао с молоком	200	4,09	5	20	141,36	0,04	0,04	0	0,5	58	0	10	125	
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24	
	Творожок	100	6	3,5	11,7	102,3					240				
		576	27,16	23,17	95,76	700,21	0,24	0,22	0,47	1,55	517,1	0,91	44,68	387,1	
	Обед														
42	Салат из капусты	100	1,55	5,09	9,97	91,89	0,08	0,05	23,5	1,02	76,12	0,96	16,44	145,1	
110	Борщ со сметаной	260	2,11	5,2	10	95,24	0,1	0,06	20,97	0,8	62,86	1	22,11	149,43	
437	Гуляш	100	18	16,5	7	248,5	0,05	0,18	1,9	1	156	1,7	18	195	
520	Картофельное пюре	180	3,7	7,9	32	213,9	0,08	0,08	18	0,9	58	2,3	29	101	
639	Компот с/ф	200	1	1	31,4	138,6	0	0,01	1,6	0	21,8	2,6	13,2	18,4	
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24	
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54	0	0,06	0	0,3	7,2	0,63	11,4	33,6	
		896	30,26	36,89	114,97	913,13	0,31	0,48	65,97	4,32	389,48	9,59	120,05	666,53	
		1472	57	60	211	1613	1	1	66	6	907	11	165	1054	
№ п-ры	Среда	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	Р	
	Завтрак														
	Помидор свежий	50	0,55	0	2,1	10	0,6	0,03	12,5	0	7	0,7	10	13	
288	Драчена	200	16,6	21,2	29	373,59	0,11	0,15	6,5	2	310	0,9	30,08	269	
685	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0,03	0	0,3	5,2	0,8	4,4	35	
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24	
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54	0	0,06	0	0,3	7,2	0,63	11,4	33,6	
	Молоко/ йогурт	200	6	3,2	9,4	90,4	0,03	0,04	3,5	0,2	44,2	0,2	21	102	
		706	27,05	25,6	80,1	658,99	0,74	0,35	22,5	3,1	381,1	3,63	86,78	476,6	
	Обед														
49	Салат из моркови	100	1,4	6,44	12	111,56	0,17	0,38	10,1	1,54	217	1,12	17,6	110	
139	Суп картофельный с горохом	250	4,3	5,2	10,3	105,2	0,03	0,03	0,01	0,5	83,8	0,6	18,3	129	
406	Сердце говьяжье тушеное в соусе	100	17,3	10,5	6,92	191,38	0,19	0,2	2,64	2,41	45,74	4,53	31,25	112,4	
332	Макаронные изд. отварные	180	4,16	8,44	27,7	203,46	0,05	0,06	0	0,06	61,5	0,72	15,8	29,4	
702	Напиток из смородины /вар	200	0	0,5	24,5	102,5	0	0,05	1,36	0,4	18	0,05	0,24	31	
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24	
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54	0	0,06	0	0,3	7,2	0,63	11,4	33,6	
		886	31,06	32,28	106,02	839,1	0,44	0,82	14,11	5,51	440,74	8,05	104,49	469,4	
		1592	58,11	57,88	186,12	1498,09	1,18	1,17	36,61	8,61	821,84	11,68	191,27	946	
№ п-ры	Четверг	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	Р	

		Завтрак													
50	Салат из свеклы	100	2,8	4,48	11,76	98,56	0,11	0,15	24,5	1,26	138	0,91	31,5	265	
461	Тефтели с хлебом с соусом красным основной	115	16	15	13	251	0,02	0,04	2,7	0,1	164	0,3	12	196	
512	Рис припущенный	180	6,5	6,5	45	264,5	0,09	0,05	3,1	0,8	99	1,1	24	97	
629	Чай с лимоном и сахаром	200	0,5	0,1	17	70,9	0	0,04	2	0,3	6,2	0,9	6,4	39	
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24	
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54	0	0,06	0	0,3	7,2	0,63	11,4	33,6	
		651	29,7	27,28	111,36	809,96	0,22	0,38	32,3	3,06	421,9	4,24	95,2	654,6	
		Обед													
87	Сельдь с зеленым горошком	60	8,1	2,55	21	178,95	0,09	0,08	7,8	1	49,5	2,5	51,3	50,9	
124	Щи со сметаной	260	2,16	5,31	13	108,43	0,08	0,07	4,3	0,7	52	0,15	6	99	
411	с мясом отварным	25	2,6	2,6	10	73,8	0,04	0,18	0,02	0,2	144,7	1,6	8,6	71	
371	Рыба (филе) припущенная	100	13	8,5	15	188,5	0,03	0,08	6,9	0,7	82	0,8	30,4	184	
224	Рагу овощное	180	5,2	10,5	36	259,3	0,11	0,11	13,2	0,5	60	0,5	18,6	145	
705	Напиток из шиповника	200	0,5	0,5	20	86,5	0,03	0,09	7	0,1	58	0,4	7	78	
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24	
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54	0	0,06	0	0,3	7,2	0,63	11,4	33,6	
		881	35,46	31,16	139,6	1020,48	0,38	0,71	39,22	3,8	460,9	6,98	143,2	685,5	
		1532	65,16	58,44	250,96	1830,44	0,6	1,09	71,52	6,86	882,8	11,22	238,4	1340,1	
№ р-ры	Пятница	выход	б	ж	у	ккал	A	B1	C	E	Ca	Fe	Mg	P	
		Завтрак													
10	Бутерброд горячий с сыром	45	7	7	20,9	174,6	0,06	0,15	4,4	1,1	165	1,66	31,1	108	
04/с.246	Каша молочная овсяная	205	9,97	9,57	18,56	200,25	0,08	0,07	0,4	0,45	152,1	1,11	16,85	169,5	
647	Кисель из вар. облепихи	200	0	0,5	27,5	114,5	0,03	0,01	8	0,3	32	0,05	0,24	75	
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24	
	Фрукты /или сок	150/200	0,3	0,2	21,7	90	0,005	0,03	11	0,9	13	1,3	16,5	20,5	
		631	19,57	17,47	103,66	650,35	0,175	0,3	23,8	3,05	369,6	4,52	74,59	397	
		Обед													
40	Салат витаминный	100	0,7	6,3	12,6	109,9	0,2	0,13	24,4	1,68	60,2	0,8	37	138,6	
142	Суп картофельный с рыбн. консервами	275	8	9	15	173	0,01	0,1	3,9	0,9	197	1	29,6	201	
487	Куриные окорочка отварные	100	16	10	24,9	253,6	0,12	0,09	0,4	1,3	107,7	1,9	22	181	
520	Картофельное пюре	180	3,7	7,9	32	213,9	0,08	0,08	18	0,9	58	2,3	29	101	
639	Компот с/ф курага	200	1	1	31,5	139	0,03	0,04	4,1	0,6	59	1,1	8,8	36,1	
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24	
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54	0	0,06	0	0,3	7,2	0,63	11,4	33,6	
		911	33,3	35,4	140,6	1014,4	0,44	0,54	50,8	5,98	496,6	8,13	147,7	715,3	
		1542	52,87	52,87	244,26	1664,75	0,615	0,84	74,6	9,03	866,2	12,65	222,29	1112,3	
	Общее за неделю	7575	274	273	1095	7980	3	5	293	38	4247	54	951	5360	

Примечание:

№ р-ры - указывается рецептура блюда по сборнику 1996г, 2004г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор УМП "ЮНРОС"
 Л.В.Рязанкина
 " 14 " *Волгоград* 2021г.

2 неделя															
№ п-ры	Понедельник	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	Р	
	Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом и сл/маслом	60	6	8	22	184	0,12	0,15	19,9	1,6	55	2	28,1	189	
04/с.246	Каша молочная "Дружба"	205	10,27	10,57	45,06	316,45	0,09	0,19	3,47	0,05	174,09	3,42	44,88	229,55	
693	Какао с молоком	200	4,09	5	20	141,36	0,04	0,04	0	0,5	58	0	10	125	
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24	
	Творожок	100	6	3,5	11,7	102,3					240				
		596	28,66	27,27	113,76	815,11	0,25	0,42	23,37	2,45	534,59	5,82	92,88	567,55	
	Обед														
42	Салат из св. капусты и помидоров	100	1,4	4,76	11,9	96,04	0,13	0,18	14	1,54	65,8	0,98	21	86,8	
140	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	5,6	4,9	13	118,5	0,01	0,06	0,6	0,5	74	1,2	19	78	
411	с мясом отварным	25	2,6	2,6	10	73,8	0,04	0,18	0,02	0,2	144,7	1,6	8,6	71	
471	Фрикадельки мясные	125	16	16	14	264	0,06	0,08	0	1,1	54,9	0,7	8	142,6	
	с соусом красный основной														
246	Каша перловая (рассыпчатая)	180	2,4	5,04	24	150,96	0,06	0,05	14	0,36	46,8	1,2	23	108	
702	Напиток из смородины /вар	200	0	0,5	24,5	102,5	0	0,05	1,36	0,4	18	0,05	0,24	31	
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24	
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54	0	0,06	0	0,3	7,2	0,63	11,4	33,6	
		936	31,9	35	122	930,8	0,3	0,7	29,98	4,7	418,9	6,76	101,14	575	
		1532	61	62	236	1746	1	1	53	7	953	13	194	1143	
№ п-ры	Вторник	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	Р	
	Завтрак														
3	Батон с сыром	40	5,8	6,7	16	147,5	0,12	0,08	0	0,7	57,5	0,5	9,9	68,5	
160	Суп молочный с макарон. изделиями	250	10	8	46	296	0,08	0,2	10,6	1,8	97	2,5	47,2	359,6	
686	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,3	17,3	87,3	0,03	0,07	0,04	0,8	48	0,02	2	78	
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24	
	Фрукты /или сок	150/200	0,3	0,2	21,7	90	0,005	0,03	11	0,9	13	1,3	16,5	20,5	
		671	20	16,4	116	691,8	0,235	0,42	21,64	4,5	223	4,72	85,5	550,6	
	Обед														
50	Салат из свеклы	100	2,8	4,48	11,76	98,56	0,11	0,15	24,5	1,26	138	0,91	31,5	265	
135	Суп овощной со сметаной	260	1,8	7	15	130,2	0,05	0,09	0,01	1,1	159,8	0	5,7	88,9	
411	с мясом отварным	25	2,6	2,6	10	73,8	0,04	0,18	0,02	0,2	144,7	1,6	8,6	71	
388	Котлета рыбная	100	18	15	22	295	0,14	0,25	2,3	1	89	2	30	305	
520	Картофельное пюре	180	3,7	7,9	32	213,9	0,08	0,08	18	0,9	58	2,3	29	101	
639	Компот с/ф	200	1	1	31,4	138,6	0	0,01	1,6	0	21,8	2,6	13,2	18,4	
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24	
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54	0	0,06	0	0,3	7,2	0,63	11,4	33,6	
		921	33,8	39,18	146,76	1075,06	0,42	0,86	46,43	5,06	626	10,44	139,3	906,9	
		1592	53,8	55,58	262,76	1766,86	0,655	1,28	68,07	9,56	849	15,16	224,8	1457,5	
№ п-ры	Среда	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	Р	
	Завтрак														
101	Горошек зеленый (консерв.)	20	3	4,4	21	135,6	0,09	0,08	7,8	1	24	2,5	36	50,9	
340	Омлет натуральный	200	13,2	19,63	22,63	319,99	0,11	0,09	3,1	1,72	335	0,8	30,1	284	
685	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0,03	0	0,3	5,2	0,8	4,4	35	
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24	
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54	0	0,06	0	0,3	7,2	0,63	11,4	33,6	
	Молоко/ йогурт	200	6	3,2	9,4	90,4	0,03	0,04	3,5	0,2	44,2	0,2	21	102	
		676	26,1	28,43	92,63	730,99	0,23	0,34	14,4	3,82	423,1	5,33	112,8	529,5	
	Обед														
49	Салат "Солнышко"	100	4,2	6,3	21	157,5	0,1	0,21	9,81	0,57	161,1	1,75	45,1	167	
110	Борщ со сметаной	260	2,11	5,2	10	95,24	0,1	0,06	20,97	0,8	62,86	1	22,11	149,43	
437	Гуляш	100	18	16,5	7	248,5	0,05	0,18	1,9	1	156	1,7	18	195	
332	Макаронные изд. отварные	180	4,16	8,44	27,7	203,46	0,05	0,06	0	0,06	61,5	0,72	15,8	29,4	
639	Компот с/ф курага	200	1	1	31,5	139	0,03	0,04	4,1	0,6	59	1,1	8,8	36,1	
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24	
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54	0	0,06	0	0,3	7,2	0,63	11,4	33,6	
		896	33,37	38,64	121,8	968,7	0,33	0,65	36,78	3,63	515,16	7,3	131,11	634,53	
		1572	59,47	67,07	214,43	1699,69	0,56	0,99	51,18	7,45	938,26	12,63	243,91	1164,03	
№ п-ры	Четверг	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	Р	

Завтрак														
10	Бутерброд горячий с сыром	45	7	7	20,9	174,6	0,06	0,15	4,4	1,1	165	1,66	31,1	108
04/с.246	Каша молочная овсяная	205	9,97	9,57	18,56	200,25	0,08	0,07	0,4	0,45	152,1	1,11	16,85	169,5
692	Кофейный напиток	200	4	4	19,5	130	0,02	0,07	0,24	0,5	67	0,5	8,3	63
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24
	Творожок	100	6	3,5	11,7	102,3					240			
		581	29,27	24,27	85,66	678,15	0,16	0,33	5,04	2,35	631,6	3,67	66,15	364,5
Обед														
405	Салат из свежей и морской капусты	100	1,4	8,4	9,8	120,4	0,15	0,24	18,2	2,1	111	1,26	33	101
124	Щи со сметаной	260	2,16	5,31	13	108,43	0,08	0,07	4,3	0,7	52	0,15	6	99
411	с мясом отварным	25	2,6	2,6	10	73,8	0,04	0,18	0,02	0,2	144,7	1,6	8,6	71
451	Шницель мясной	100	19	18	35	378	0,08	0,06	0,5	0,9	149	1,76	19	205
508	Каша гречневая	180	6,1	6,2	42	248,2	0,11	0,15	2,8	2,2	95,8	2,85	26,29	119,81
96/528	Соус красный основной	50	2,5	2,5	6,5	58,5	0,01	0	0,6	0,1	38	0,9	12,6	7,5
702	Напиток изobleпихи/ вар	200	0	0	23	92	0,06	0,07	0	0,3	16	0,06	0	37
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54	0	0,06	0	0,3	7,2	0,63	11,4	33,6
		971	37,66	44,21	163,9	1204,32	0,53	0,87	26,42	7,1	621,2	9,61	126,79	697,91
		1552	66,93	68,48	249,56	1882,48	0,69	1,2	31,46	9,45	1252,8	13,28	192,94	1062,41
№ р-ры	Пятница	выход	б	ж	у	ккал	А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	P
Завтрак														
	Помидор свежий	50	0,55	0	2,1	10	0,6	0,03	12,5	0	7	0,7	10	13
390	Котлета рыбная любительская	100	17	15	25	303	0,08	0,03	3,9	0,9	84,6	2,01	27	229
512	Рис припущенный	180	6,5	6,5	45	264,5	0,09	0,05	3,1	0,8	99	1,1	24	97
629	Чай с лимоном и сахаром	200	0,5	0,1	17	70,9	0	0,04	2	0,3	6,2	0,9	6,4	39
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54	0	0,06	0	0,3	7,2	0,63	11,4	33,6
	Фрукты /или сок	150/200	0,3	0,2	21,7	90	0,005	0,03	11	0,9	13	1,3	16,5	20,5
		736	28,75	23	135,4	863,4	0,775	0,28	32,5	3,5	224,5	7,04	105,2	456,1
Обед														
ГТК	Салат "Трио"	100	1,3	10,07	4,73	114,75	0,12	0,38	20	1,83	125	0,93	19,5	136,3
142	Суп картофельный с рыбн. консервами	275	8	9	15	173	0,01	0,1	3,9	0,9	197	1	29,6	201
499	Котлета из к/окорочков	100	16	10,9	18,8	237,3	0,13	0,04	1,3	1,6	163	1,6	15,6	149
520	Картофельное пюре	180	3,7	7,9	32	213,9	0,08	0,08	18	0,9	58	2,3	29	101
705	Напиток из шиповника	200	0,5	0,5	20	86,5	0,03	0,09	7	0,1	58	0,4	7	78
	Хлеб пшеничный	31	2,3	0,2	15	71	0	0,04	0	0,3	7,5	0,4	9,9	24
	Хлеб ржаной	25	1,6	1	9,6	54	0	0,06	0	0,3	7,2	0,63	11,4	33,6
		911	33,4	39,57	115,13	950,45	0,37	0,79	50,2	5,93	615,7	7,26	122	722,9
		1647	62,15	62,57	250,53	1813,85	1,145	1,07	82,7	9,43	840,2	14,3	227,2	1179
	Общее за неделю	7895	303	316	1213	8909	4	6	287	43	4834	68	1083	6005
	Итого за 2 недели	15470	577	589	2308	16889	7	10	580	81	9081	122	2034	11365

Технолог УМП "Юнрос"

Соболева

Соколова Т.А.