

Муниципальное бюджетное учреждение
«Комбинат школьного питания»

Согласовано:

Руководитель Межрегионального управления №81
ФМБА России ЗАТО Северск Томской области

В.Д. Верёвкин

« 22 » 12 2015 г



Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений ЗАТО Северск
для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)
(сезон: зима-весна)

День: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
			Б		Ж		У			B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe							
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7	Обед																	
102/07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200/6	4,05	4,89	13,07	121	0,18	0,06	0,00	4,70	30,46	69,74	28,20	1,62										
227/07	Рыба припущенная (филе) с маслом	100/5	16,80	4,50	0,00	110	0,07	0,05	8,00	15,20	160,00	12,0	0,55											
312/07	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	20,40	140	0,13	0,11	25,50	36,92	86,55	27,75	1,0											
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	24,60	110	0,02	0,04	0,00	8,00	36,00	32,4	18,1	0,45										
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80											
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78											
	Фрукты	1 шт/100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	21,30	16,0	1,25											
	Итого	821	29,46	15,09	98,63	671	0,52	0,32	33,5	160,08	436,39	124,65	6,45											
Полдник																								
243/07	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130	0,10	0,08	0,00	17,50	79,50	10,00	0,90											
303/07	Каша вязка пшеничная с маслом	150/5	4,18	8,44	29,0	209	0,11	0,04	20	9,15	136	29,0	2,32											
376/07	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,00	15,00	60	0,00	0,00	0,00	10,0	2,50	1,30	0,28											
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60											
	Фрукты	1 шт/100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	21,30	16,0	1,25											
	Итого	550	12,89	20,66	107,15	531	0,27	0,15	20,00	68,85	265,4	66,20	5,35											
	Всего		42,35	35,75	205,78	1202	0,79	0,47	53,50	228,93	701,79	190,85	11,8											

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			вещества (г)				В1	В2	А	С	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
88/07	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200/5	1,41	3,90	9,38	78	0,05	0,04	0,00	14,8	34,60	38,10	17,80	0,63		
75/07	Икра свекольная	50	1,15	3,40	7,70	66	0,01	0,02	0,00	3,40	19,10	30,40	14,8	0,88		
278/07	Тефтели мясные с соусом	100/50 *	8,40	12,20	12,50	193	0,06	0,10	39,00	0,10	43,90	106,7	21,60	0,96		
302/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,52	6,29	40,73	249	0,21	0,12	21,00	0,00	14,82	208,4	135,1	4,56		
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	24,60	110	0,02	0,04	0,00	8,00	36,00	32,4	18,10	0,45		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,8	13,20	0,80		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,40	0,78		
	Фрукты	1 шт/100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,0	25,30	21,30	16,0	2,93		
	Итого	865	23,97	26,39	135,47	886	0,47	0,38	60,0	31,3	189,9	503,7	246	11,9		
Полдник																
182/07	Каша молочная ячневая крупы с маслом	200/10	7,30	11,41	43,30	305	0,09	0,04	20,00	0,00	117,8	98,21	23,1	0,82		
	Сыр	15	3,94	3,99	0,00	53	0,00	0,06	31,50	0,11	150,0	90,00	8,25	0,11		
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных (яблоки)	200	0,40	0,02	31,4	129	0,00	0,00	0,10	0,40	31,80	15,40	6,00	1,25		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Фрукты	1 шт/100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,0	25,30	21,30	16,00	2,93		
	Итого	555	14,45	15,69	103,91	619	0,15	0,13	51,60	5,51	331,8	271,8	63,25	5,71		
	Всего		38,42	42,08	239,38	1505	0,62	0,51	111,6	36,8	521,7	775,5	309,2	17,7		
										1			5			

* Общая масса блюда/масса тефтелей

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
103/07	Суп картофельный с лапшой и птицей	200/6	3,67	4,09	19,38	130	0,09	0,05	0,00	6,60	19,68	53,20	21,60	0,87
291/07	Плов из птицы (филе)	200/50*	14,90	16,90	47,84	403	0,06	0,12	48,0	1,01	45,10	199,3	47,5	2,19
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	24,60	110	0,02	0,04	0,00	8,00	36,00	32,40	18,10	0,45
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78
	Фрукты	1 шт/100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	25,30	21,31	16,0	2,93
	Итого	816	22,74	21,35	125,7	833	0,25	0,25	48,0	20,61	135,2	341,0	116,4	7,24
Полдник														
215/11	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	191	0,15	62,80	138,6	10,40	1,54
383/07	Какао с молоком стужённым	200	3,70	3,94	26,24	155	0,05	0,17	22,0	1,43	137,0	112,0	19,20	0,43
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Фрукты	1 шт/100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	25,30	21,31	16,0	2,93
	Итого	415	14,03	17,67	56,96	444	0,16	0,51	213	6,58	232,0	298,0	55,50	5,50
	Всего		38,09	39,46	189,3	1277	0,45	0,78	261	27,20	374,2	646,0	181,3	13,5
				4					1		8	1	2	

* Общая масса блюда/масса филе птицы

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
101/07	Суп картофельный с крупой и птицей	200/6	2,83	3,87	16,74	109	0,08	0,05	0,00	6,60	18,44	50,00	20,00	0,71
75/07	Икра свекольная	50	1,15	3,40	7,70	66	0,01	0,02	0,00	3,40	19,10	30,40	14,8	0,88
268/07	Шницель из говядины с соусом	105/75*	11,70	11,80	16,80	220	0,09	0,15	27,0	0,14	39,15	149,6	29,0	1,35
309/07	Макаронные изделия припущенная	150	4,20	5,27	28,61	173	0,06	0,02	0,00	0,00	10,5	87,0	28,0	0,9
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	24,60	110	0,02	0,04	0,00	8,00	36,00	32,4	18,10	0,45
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78
	Фрукты	1 шт/100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,00	25,30	21,3	16,0	2,93
	Итого	871	25,37	24,94	135,01	868	0,38	0,34	27,0	23,14	164,69	437,1	148,5	8,80
Полдник														
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	200/10	7,50	11,74	39,40	293	0,11	0,02	20,0	0,00	111,9	92,50	32,90	1,09
	Сыр	15	3,94	3,99	0,00	53	0,00	0,06	31,5	0,11	150,0	90,00	8,25	0,11
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных (груши)	200	0,40	0,02	31,6	128	0,00	0,00	0,10	0,40	31,80	15,40	6,00	1,25
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Фрукты	1 шт/100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,0	25,30	21,3	16,0	2,93
	Итого	555	14,65	16,02	100,21	606	0,17	0,11	51,6	5,51	325,9	245,3	73,05	5,98
	Всего		40,02	40,96	235,22	1474	0,55	0,45	78,6	28,65	490,59	682,4	221,55	14,78

* Общая масса блюда/ масса шницеля

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
99/07	Суп из овощей с птицей	200/6	3,04	3,98	11,42	93	0,06	0,05	0,00	7,50	17,21	42,20	18,4	0,68
75/07	Икра морковная	50	1,05	3,40	6,90	63	0,03	0,03	0,00	2,56	15,30	35,0	20,6	0,60
260/07	Гуляш из говядины	100/50*	15,40	6,40	3,8	134	0,04	0,11	16,0	0,50	29,20	124,3	27,2	1,15
302/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,52	6,29	40,73	249	0,21	0,12	21,00	0,00	14,82	208,4	135,1	4,56
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	24,60	110	0,02	0,04	0,00	8,00	36,0	32,4	18,1	0,45
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78
	Фрукты	1 шт/100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,0	25,3	21,3	16,0	2,93
	Итого	866	32,50	20,67	128,01	839	0,48	0,41	37,0	23,56	154,03	530,0	258,0	11,95
Полдник														
401/07	Оладьи с молоком сгущённым	150/20	12,75	13,09	76,30	480	0,13	0,12	17,0	0,33	151,80	213,75	58,80	1,27
376/07	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,00	15,0	60	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00	2,50	1,30	0,28
	Фрукты	1 шт/100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,0	25,3	21,3	16,0	2,93
	Итого	485	13,68	13,09	106,5	603	0,14	0,13	17,0	5,36	187,10	237,55	76,10	4,48
	Всего		46,18	33,76	234,51	1442	0,62	0,54	54,0	28,92	341,13	767,55	334,1	16,43

* Общая масса блюда/масса говядины

День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
97/07	Суп каргофельный с птицей	200/6	2,14	3,24	19,54	116	0,10	0,06	0,00	9,60	20,6	61,40	24,80	0,9
75/07	Икра свекольная	50	1,15	3,40	7,70	66	0,01	0,02	0,00	3,40	19,10	30,40	14,8	0,88
259/07	Жаркое из птицы (филе)	200/50*	17,1	11,29	26,68	277	0,11	0,19	14,0	3,26	26,12	23,0	48,40	2,95
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	24,60	110	0,02	0,04	0,00	8,00	36,0	32,0	24,0	0,45
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78
	Фрукты	1 шт/100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,0	25,3	21,3	16,0	2,93
	Итого	796	25,88	18,53	119,0	759	0,36	0,37	14,0	29,26	143,3	2234,5	150,60	9,69
Полдник														
182/07	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6,94	11,78	38,90	291	0,08	0,02	10,0	0,00	115,2	46,0	15,3	0,63
	Сыр	15	3,94	3,99	0,00	53	0,00	0,06	31,5	0,11	150,0	90,0	8,25	0,11
376/07	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,00	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00	2,50	1,30	0,28
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Фрукты	1 шт/100	0,53	0,00	15,20	63	0,01	0,01	0,00	5,0	25,3	21,3	16,0	2,93
	Итого	570	14,09	16,04	83,11	536	0,14	0,11	41,5	5,14	307,4	185,9	50,75	4,55
	Всего	1366	39,97	34,57	202,1	1295	0,50	0,48	55,5	34,40	450,7	420,4	201,35	14,1
				9							2			8

* Общая масса блюда/ масса филе птицы

