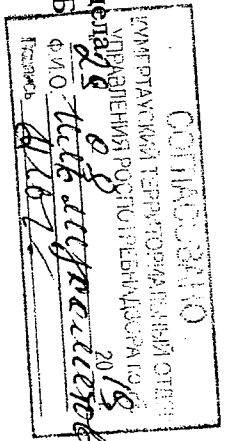


«Согласовано»
Начальник
Кумертауского территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РБ

Пахомова Т.Г.

« ____ » _____ 2019г.



«Согласовано»
Начальник МКУ Управления
образования муниципального района
Мелеузовский район РБ
А.Г. Сатлыков

08 2019г.

Примерное двухнедельное меню
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
Общобразовательных учреждений муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан
На 2019-2020 учебный год.

Примерное
двухнедельное меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	Е, мг	В ₁ , мг	С, мг		
№ 44 П 2010г	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151	135,61	18,01	113,34	0,40	29,58	0,45	0,06	0,65		
№ 1 Москва Дели плюс 2014 г	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	9,9	29,1	0,62	40,0	0	0,05	0		
№ 184 П 2010 г	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,4	0,0	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0		
№ 368 Москва Дели плюс 2014	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	95	8	42	28	0,6	0	0	0,04	10		
	Итого		9,65	13,65	69,42	437	155,77	70,64	171,78	1,7	69,58	0,46	0,15	11,77		
№ 3 П 2010г	Обед Салат из белокочанной капусты *(свежего урожая)	50	1,05	2,25	5,15	44,7	29,41	10,26	23,09	0,37	0,0	1,93	0,01	10,83		
№ 36 П 2010г	Рассольник Ленинградский	250/10	2,4	5,7	15,7	126	23,14	23,19	68,38	0,87	26,70	0,29	0,08	6,71		
№ 66 П 2010 г	Шницель из говядины	50	7,25	6	6,4	109	17,38	13,83	70,06	0,71	1,29	1,56	0,03	0,025		
№ 149 П 2010 г	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	2,04	2,88	5,66	0,12	8,50	0,04	0,01	0,8		
№ 113 П 2010 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	223,25	5,47	35,39	1,17	0,31	0,0		
186 П 2010г	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	1,12		
	Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,096	0		
	Итого		26,30	23,15	116,95	788,3	105,51	230,23	443,98	8,82	71,88	5,0	0,54	19,48		
	Итого за день		35,95	36,80	186,37	1225,3	261,28	300,87	615,76	10,52	141,46	5,46	0,69	31,25		
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	Е, мг	В ₁ , мг	С, мг		
Вторник	Завтрак Каша молочная рисовая	200/10	5,8	9,1	34,8	247	105,29	30,22	92,69	0,49	47,64	1,1	0,14	0,45		
	Какао с молоком	200	2,4	8,6	14,6	146	110,63	26,97	101,09	0,9	18	0,11	0,03	0,52		
№ 1 Москва Дели плюс 2014 г	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0	0,05	0		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины			
							Са	Мg	P	Fe	Амкг	Е, мг	В1, мг	С, мг		
	Итого		10,65	25,25	64,02	529	225,22	67,09	222,88	2,01	105,64	1,21	0,22	0,97		
	Обед															
№ 246 Пермь 2008 г	Овощи натуральные (отурцы)	50	0,4	0,05	1,65	7	10,9	66,5	20,0	0,0	0,0	0,0	0,01	4,75		
№ 33 П 2010 г	Ши из св. капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	35,82	12,75	31,27	0,44	26,70	0,2	0,02	10,03		
№ 71 П 2010	Тефтели из говядины	60/30	9,15	13	10,3	195	20,4	16,27	79,9	0,7	3,92	0	0,025	0,31		
№ 94 П 2010 г	Картофельное пюре	200	3,69	5,94	24,21	167,4	42,8	34,26	100,3	1,25	27,16	0,24	0,14	12,53		
№ 198 П 2010 г	Напиток апельсиновый «С» - витаминизация	200	0,1	0	22,5	86	3,54	1,10	1,94	0,09	0,00	0,02	0,00	2,33		
	Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,096	0		
	Итого		20,04	25,09	93,96	682,0	127,26	150,68	285,61	3,68	57,78	0,46	0,39	29,95		
	Итого за день		30,69	50,34	157,98	1211	352,48	217,77	508,49	5,69	163,42	1,67	0,61	30,92		
№ 85 П 2010	Завтрак															
№ 1 П 2010г	Сосиска отварная	85/4	8,4	17,6	0,7	195	19,19	11,17	104,05	1,35	12,12	0,46	0,02	0,0		
№ 185 П 2010г	Бульброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,14	20,16	0,84	0,07	0,04		
	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	53,20	6,09	39,15	0,08	9,00	0,05	0,01	0,26		
	Итого		18,3	23,5	42,9	457	225,33	42,14	272,13	2,57	41,28	1,35	0,1	0,3		
	Обед															
№ 71 П 2010 г	Салат из моркови	50	0,8	3,6	11,6	80	16,56	22,75	39,69	0,44	0,00	3,84	0,03	1,38		
№ 42 П 2010г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	31,42	38,11	101,75	1,90	17,70	0,31	0,24	7,10		
№ 116 П 2010	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04	0,00	0,00	0,03	0,00		
№88 П2010г	Котлеты рубленые из птицы	75	15,2	18,6	9,6	267,8	19,9	21,2	140,6	1,78	48,7	0,8	0,06	0,56		
ТК	Напиток «Валестек»	200	0	0	18,6	73	0	0	0	0	120	2,34	0,3	20		
	Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,096	0		
№ 368 Москва Дели плюс 2014	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,03	10,0		

Дни	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины				
								Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	Е, мг	В1, мг	С, мг			
		Итого		32,0	32,0	141,0	987,4	103,16	140,8	345,86	7,56	186,4	7,29	0,79	39,04			
		Итого за день		50,3	55,5	183,9	1444,4	328,49	182,94	617,99	10,13	227,68	9,51	1,05	40,47			
Пятница	№ 181 П 2010г.	Завтрак Каша манная молочная жидкая	200/5	6	8,1	29,3	214,8	125,46	18,28	105,47	0,42	63,06	0,61	0,06	0,22			
	№ 122 П 2010г.	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0	0,05	0			
	№ 1 Москва Дети плюс 2014 г	Кфейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	53,33	60,9	39,15	0,10	9	0,05	0,01	0,26			
	№ 188 П 2010г.	Итого		10,95	17,45	64,22	453,8	188,09	89,08	173,72	1,14	112,06	0,66	0,12	0,48			
	№ 17 П 2010г.	Обед Салат из свежих с растительным маслом	50	1,0	5,9	4,8	76	24,28	12,9	25,55	0,83	0,0	3,01	0,01	0,59			
	№ 43 П 2010г.	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,4	6,4	11,7	115	28,69	12,88	51,33	0,46	9,00	2,44	0,03	60,1			
	№ 63 П 2010г.	Гуляш	40/50	13,7	13,4	2,8	187	7,6	17,51	128,94	1,91	0,0	0,41	0,03	0,33			
	№ 137 П 2010 г.	Макаронные изделия отварные	150/5	6,6	4,7	39,4	230,0	115,6	17,7	101,16	0,43	57,1	0,66	0,13	0,2			
	№ 197 П 2010 г.	Компот из свежих плодов «С» - витаминизация	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0,0	0,08	0,01	1,6			
		Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0			
		Итого		28,5	31,0	112,10	845,6	196,24	83,92	363,01	5,66	66,10	6,60	0,31	62,82			
		Итого за день		39,95	46,15	178,92	1299,4	384,33	173,00	536,73	6,80	178,16	7,26	0,43	63,30			
Дни	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Мг	Р	Fe	А	Е	В1	С			
Пятница	№ 181 П 2010г.	Завтрак Каша рисовая молочная	200/10	5,2	7,2	36,1	231,0	105,29	30,22	0,0	0,49	0,0	0,052	0,06	0,045			
	№ 1 П 2010г.	Бутерброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,14	20,16	0,84	0,07	0,04			
	№ 192 П 2010г.	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	110,63	26,97	101,09	0,9	18,0	0,11	0,03	0,52			
		Итого		17,2	15,1	85,3	547	368,86	82,07	230,02	2,53	38,16	1,00	0,16	0,60			
		Обед																
	№ 246 Пермь 2008 г	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,65	7	10,9	66,5	20,0	0,0	0,0	0,0	0,01	4,75			
	№ 33 П 2010 г	Пи из св. капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	35,82	12,75	31,27	0,44	26,70	0,2	0,02	10,03			

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
№ 54 П 2010 г	Рыба, тушеная с овощами	50/25	11,6	5,8	2,35	108	15,10	20,83	69,49	0,49	7,32	0,83	0,10	0,26
	Картофельное пюре	200	3,69	5,94	24,21	167,4	42,8	34,26	100,3	1,25	27,16	0,24	0,14	12,53
№ 94 П 2010 г	Кисель «Валетек» с кальцием	200	0,2	0	23,9	93	0,24	0,18	0,46	0,0	0,0	7,0	0,12	6,0
		Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,096
№ 204 П 2010 г	Итого за день	Итого	22,59	17,89	87,41	602	118,66	154,32	273,72	3,38	61,18	8,27	0,49	33,57
		Итого за день	39,79	32,99	172,71	1149	487,52	236,39	503,74	5,91	99,34	9,27	0,65	34,17
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
№ 123 П 2010 г	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	8,4	10,3	38,8	282	144,15	49,18	184,49	1,31	71,15	0,32	0,17	0,24
		Итого	8,4	10,3	38,8	282	144,15	49,18	184,49	1,31	71,15	0,32	0,17	0,24
№ 9 Москва Деги плюс 2014 г	Колбаса (порционная) в/с	40/5	5,12	8,88	0,6	103	5,12	8,88	0,60	0,68	4,0	0	0,09	0
		Итого	5,12	8,88	0,6	103	5,12	8,88	0,60	0,68	4,0	0	0,09	0
№ 186 П 2010 г	Хлеб	200/15/7	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0,0
		Итого	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0,0
№ 186 П 2010 г	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	1,12
		Итого	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	1,12
№ 3 П 2010 г	Салат из белокочанной капусты*(свежего урожая)	50	1,05	2,25	5,15	44,7	29,41	10,26	23,09	0,37	0,0	1,93	0,01	10,83
		Итого	1,05	2,25	5,15	44,7	29,41	10,26	23,09	0,37	0,0	1,93	0,01	10,83
№ 38 П 2010 г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	18,9	111	13,69	20,92	55,74	0,86	10,62	0,32	0,08	6,60
		Итого	2,7	2,6	18,9	111	13,69	20,92	55,74	0,86	10,62	0,32	0,08	6,60
№ 81 П 2010 г	Плов из говядины	40/200	18,2	18,9	44,7	425	12,92	37,18	97,76	0,91	0,0	0,0	0,04	0,99
		Итого	18,2	18,9	44,7	425	12,92	37,18	97,76	0,91	0,0	0,0	0,04	0,99
ТК	Напиток «Валетек»	200	0	0	18,6	73	0,0	0,0	0,0	0,0	120	2,34	0,3	20,0
		Итого	0	0	18,6	73	0,0	0,0	0,0	0,0	120	2,34	0,3	20,0
№ 94 П 2010 г	Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0,0
		Итого	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0,0
№ 94 П 2010 г	Итого за день	Итого	26,55	24,25	115,35	792,3	69,82	88,16	228,79	3,34	130,62	4,59	0,53	38,42
		Итого за день	44,87	44,03	196,65	1370,9	235,75	166,75	467,42	6,61	205,77	4,92	0,89	39,78
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	C, мг
№ 85	Сосиска отварная	85/4	8,4	17,6	0,7	195	19,19	11,17	104,05	1,35	12,12	0,46	0,02	0,0
		Итого	8,4	17,6	0,7	195	19,19	11,17	104,05	1,35	12,12	0,46	0,02	0,0
№ 1 П 2010 г	Бургерброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,14	20,16	0,84	0,07	0,04
		Итого	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,14	20,16	0,84	0,07	0,04

Дни	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины			
								Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	Е, мг	В1, мг	С, мг
	№ 192 П 2010 г	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	110,63	26,97	101,09	0,9	18,0	0,11	0,03	0,52
		Итого		20,4	25,5	49,9	511	282,76	63,02	334,07	3,39	50,28	1,41	0,12	0,56
		Обед													
	№ 64 П 2010 г	Салат из свеклы с растительным маслом	50	1,1	6,6	5,3	84	27,69	14,92	32,34	0,96	0,0	0,11	0,03	1,49
	№ 36 П 2010 г	Рассольник Ленинградский	250/10	2,4	5,7	15,7	126	23,14	23,19	68,38	0,87	26,70	0,29	0,08	6,71
	№ 137 П 2010 г	Макаронные изделия отварные	150/5	6,5	7,4	45,4	230	11,31	9,07	0,00	0,92	0,0	3,1	0,07	0,00
	№ 71 П 2010 г	Тфтели из говядины	60/30	9,15	13	10,3	195	20,4	16,27	79,9	0,7	3,92	0	0,025	0,31
	№ 186 П 2010 г	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	1,12
		Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0,0
	№ 368 Москва Дели плюс 2014	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	8	42	28	0,6	0,0	0,0	0,04	10
		Итого		25,45	33,8	139,6	924,6	107,2	125,98	262,16	4,99	30,62	3,51	0,34	19,63
		Итого за день		45,85	59,3	189,5	1435,6	389,96	189,00	596,23	8,38	80,90	4,92	0,46	20,19
		Завтрак													
	№ 181 П 2010 г	Каша рисовая молочная	200/10	5,2	7,2	36,1	231,0	105,29	30,22	0,0	0,49	0,0	0,052	0,06	0,045
	№ 1 Москва Дели плюс 2014 г	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0,0	0,05	0,0
	№ 188 П 2010 г	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	53,33	60,9	39,15	0,10	9	0,05	0,01	0,26
		Итого		10,15	16,55	71,02	470,0	167,92	101,02	68,25	1,21	49,0	0,10	0,12	0,31
		Обед													
	№ 71 П 2010 г	Салат из моркови	50	0,8	3,6	11,6	80	16,56	22,75	39,69	0,44	0,00	3,84	0,03	1,38
	№ 42 П 2010 г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	31,42	38,11	101,75	1,9	17,7	0,31	0,24	7,10
	№ 126 П 2010 г	Куры отварные	80	25,8	21,7	0,2	299	20,78	21,50	76,39	2,03	22,9	0,06	0,14	0,93
	№ 94 П 2010 г	Картофельное пюре	200	3,69	5,94	24,21	167,4	42,8	34,26	100,3	1,25	27,16	0,24	0,14	12,53
	№ 94 П2010г:	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,0	0,92	0,0	0,21	0,07	0,29

№ 246 Пермь 2008 г	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,65	7	10,9	66,5	20,0	0,0	0,0	0,0	0,01	4,75
№ 34 П 2010 г	Борщ с капустой и картошкой	250/10	1,9	5,5	12	105	37,04	20,97	48,10	0,97	26,70	0,26	0,04	7,95
№ 65 П 2010 г	Жаркое по-домашнему	200/40	17,1	17,4	18,3	299	25,78	49,83	214,30	3,21	0,0	4,08	0,14	5,01
№ 204 П 2010 г	Кисель «Валетек» с калийем	200	0,2	0	23,9	93	0,24	0,18	0,46	0,0	0,0	7,0	0,12	25,0
	Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0,0
	Итого		24,2	23,45	83,85	642,6	87,76	157,28	335,06	5,38	26,70	11,34	0,41	42,71
	Итого за день		43,08	439,75	164,43	1211,2	346,57	241,57	565,15	9,19	144,7	11,50	0,63	40,43

При составлении меню использованы:

- сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания ООО фирмы «Партнер» 2010 г.;
- сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей Москва Десяти плюс 2014 г.