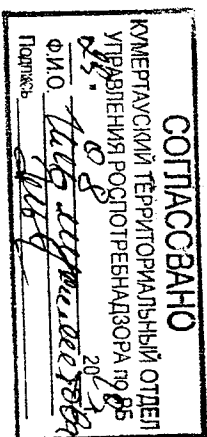


«Согласовано»
Начальник
Кумертауского территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РБ

Пахомова Т.Г.

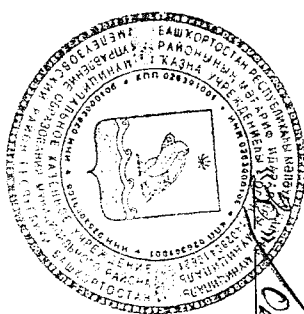
« ____ » _____ 2019г.



«Согласовано»
Начальник МКУ Управления
образования муниципального района
Мелеузовский район РБ

А.Г. Сатлыков

« ____ » _____ 2019г.



Примерное двухнедельное меню
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Общественных учреждений муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан
На 2019-2020 учебный год.

Примерное

Двухнедельное меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с 11-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины																
							Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	Е, мг	В1, мг	С, мг	Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	Е, мг	В1, мг	С, мг							
№ 44 П 2010г недельник	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 Деги 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 Деги плюс 2014	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	95	8	42	28	0,6	0	0	0,04	10
№ 3 П 2010г	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	№ 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
№ 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	№ 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
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	№ 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
Хлеб	Итого	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,096	0	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
№ 302 П 2010	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	№ 192 П 2010г	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 Деги 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	Вторник	Завтрак													

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины						
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	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 (отрунды)	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	Щи 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	Тертелли 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	
	Завтрак														
№ 85 П 2010	Сосиска отпарная	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	
№ 1 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	
№ 185 П 2010г	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 П 2010г	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 «Валетекс»	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 Деги 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	1408	345,86	7,56	486,4	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	
Четверг		Завтрак														
	№ 122 П 2010г	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 Дели плюс 2014 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	
	№ 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	
		Обед														
	№ 17 П 2010г	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	0,33	
	№ 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 2010г	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	
Пятница		Завтрак														
	№ 181 П 2010г	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	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	

Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины				
								Са	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	C, мг
	№ 54 П 2010 г	Рыба, тушенная 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
	№ 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
	№ 204 П 2010 г	Кисель «Валетек» с калыцем	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	0
		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
сентября вторая	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
определенник	№ 123 П 2010г	Завтрак 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
	№ 9 Москва Десни плюс 2014г	Колбаса (порционными) 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
	№ 186 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
		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		18,32	19,78	81,3	578,6	165,93	78,59	238,63	3,27	75,15	0,33	0,36	1,36
		Обед													
	№ 3 П 2010г	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
	№ 38 П 2010г	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
	№ 81 П 2010г.	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
	ТК	Напиток «Валетек»	200	0	0	18,6	73	0,0	0,0	0,0	0,0	120	2,34	0,3	20,0
		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		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
Дни	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины				
торник	№ 85	Завтрак 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
	№ 1 П 2010 г	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

Дни	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины		
								Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	Е, мг	В1, 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 свежкл 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	Тедтели 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		
		Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал										
Среда		Завтрак						Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	Е, мг	В1, мг	С, мг		
	№ 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		
	№ 294 П 2010 г	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 (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
№ 34 П 2010 г	Борщ с капустой и картофелем	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 кальцием	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 использовались:

- 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 Дели плюс 2014 г.;