

Утверждаю
Директор
ГБОУ СО «Детягрянская школа»



«23» _____
Г.Г. Дерябина

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд в ГБОУ СО «Детягрянская школа, реализующая адаптированные
основные общеобразовательные программы»

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День недели	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	
первый		Завтрак:															
	12	Сыр голландский	15	4	5	-	57	-	0,36	0,03	-		114	63	-	-	
	746	Каша пшениная	150	7	8	33	239	0,2	1	0,1	-		131	178	45	1	
	1025	Какао с молоком	200	4	4	21	130	0,04	1	0,03	-		122	116	21	1	
	80	Апельсин	120	1	0,24	10	48	0,05	72	0,06	-		41	28	16	0,36	
	92	Хлеб пшеничный	20	2	0,16	10	48	0,02	-	-	-		4	13	3	0,22	
	Пром.	Батон «Золотинка»	24	1,2	0,84	13	60	0,02	-	0,19	-		4,8	16	2,4	0,29	
		Итого:		19,2	18,24	87	582	0,33	74,36	0,41	-		417	414	87,4	2,87	
		Обед:															
	6	Салат из свежих огурцов и помидоров	060	0,5	6	2	64	0,03	9	0,3	-		13	19	9	0,4	
	668	Тефтели с соусом	80/50	14	14	15	238	0,09	3,4	0,04	-		48	172	23	2	
	208	Рассольник со сметаной	200/05	2	4	13	100	0,1	14	1	-		30	65	26	1	
	442	Макароны отварные	150	5	5	35	209	0,1	-	0,05	-		18	47	9	1	
	Пром.	Сок яблочный	200	1	-	14	76	0,02	4	-	-		16	18	10	0,4	
	92	Хлеб пшеничный	30	3	0,24	15	71	0,03	-	-	-		6	20	4	1	

четвер- тый	Завтрак:																					
12	Сыр голландский	15	4	5	-	57	-	0,36	0,03	-	114	63	-	-	-	-	-					
746	Каша манная с маслом	150	5	7	20	169	0,07	2	0,1	-	163	131	21	0,3	-	-	-					
1025	Какао с молоком	200	4	4	21	130	0,04	1	0,03	-	122	116	21	1	-	-	-					
92	Хлеб пшеничный	20	2	0,16	10	48	0,02	-	-	-	4	13	3	0,22	-	-	-					
Пром.	Батон «Золотинка»	24	1,2	0,84	13	60	0,02	-	0,2	-	4,8	16	2,4	0,29	-	-	-					
84	Бананы	100	1	-	22	91	0,05	12	-	-	10	34	50	1	-	-	-					
	Итого:		17,2	17	86	555	0,24	15,36	0,36	-	418	373	97,4	2,81								
	Обед:																					
19	Салат картофельный с зеленым горошком	060	1,5	4	7	68	0,1	8	0,05	-	10	31	11	1	-	-	-					
234	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/б	200	2	4	17	111	0,1	13	0,7	-	18	52	20	1	-	-	-					
697	Кура отварная	080	18	12	1	195	0,1	0,3	0,1	-	25	168	23	2	-	-	-					
342	Капуста тушеная	150	4	7	18	144	0,07	71	1	-	87	66	32	2	-	-	-					
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24	97	-	0,4	-	-	45	15	6	1	-	-	-					
92	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19	95	0,04	-	-	-	8	26	5	0,1	-	-	-					
93	Хлеб ржаной	44	3	0,6	16	79	0,08	-	-	-	16	70	21	1,8	-	-	-					
	Итого:		31,9	27,9	102	789	0,5	92,7	1,85	-	209	428	118	8,9								
	Итого за день:		49,1	44,9	188	1344	0,74	108,1	2,21	-	627	801	215	11,71								
пятый	Завтрак:																					
43	Суфле «Рыбка»	150	22	18	14	309	0,09	1	0,18	-	77	78	54	3	-	-	-					
1017	Кофейный напиток	200	2	2	20	103	0,02	0,6	0,01	-	60	45	7	0,07	-	-	-					
81	Груша	120	1	-	13	50	0,02	6	-	-	23	20	14	3	-	-	-					
92	Хлеб пшеничный	20	2	0,16	10	48	0,02	-	-	-	4	13	3	0,22	-	-	-					
Пром.	Батон «Золотинка»	24	1,2	0,84	13	60	0,02	-	0,2	-	4,8	16	2,4	0,29	-	-	-					
	Итого:		28,2	21	70	570	0,17	7,6	0,39	-	169	172	80,4	6,58								
	Обед:																					
6	Салат из свежих огурцов и помидоров	060	0,5	6	2	64	0,03	9	0,3	-	13	19	9	0,4	-	-	-					
196,01	Щи из свежей капусты со сметаной	200/05	2	5	8	78	0,06	31	0,08	-	47	45	20	1	-	-	-					
658	Котлета	080	13	13	13	183	0,08	1	0,01	-	40	154	20	2	-	-	-					
348	Рагу овощное	150	3	5	16	115	0,1	32	0,4	-	33	61	26	1	-	-	-					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	-	14	76	0,02	4	-	-	16	18	40	0,4	-	-	-					
92	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19	95	0,04	-	-	-	8	26	5	0,1	-	-	-					
93	Хлеб ржаной	44	3	0,6	16	79	0,08	-	-	-	16	70	21	1,8	-	-	-					
	Итого:		70,3	27,9	88	690	0,41	77	0,79	-	173	393	111	6,7								
	Итого за день:		98,5	48,9	158	1260	0,58	84,6	1,2	-	342	565	191,4	13,28								

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

	55	Салат из свежих огурцов	080	0,5	5	2	54	0,02	6	0,04	-	20	28	9	1
	196	Рассольник со сметаной	200/05	2	4	13	100	0,1	14	1	-	30	65	26	1
	733	Котлета рубленая из кур	100	17	20	11	230	0,08	0,3	0,06	-	51	150	19	1
	342	Капуста тушеная	150	4	7	18	144	0,07	71	1	-	87	66	32	2
	Пром.	Сок фруктовый	200	1	-	14	76	0,02	4	-	-	16	18	10	0,4
	92	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	14	71	-	-	-	-	6	20	4	0,3
	93	Хлеб ржаной	44	3	0,6	16	79	0,08	-	-	-	16	70	21	1,8
		Итого:		30,5	36,8	88	754	0,37	95,3	2,1	-	226	417	121	7,5
		Итого за день:		50,7	55,86	171	1307	0,77	158,3	7,53	-	515	820	223,4	11,71
третий		Завтрак:													
	499,05	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	22	16	22	347	0,08	0,8	0,12	-	250	310	35	1
	1008	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,05	15	59	-	3	-	-	8	10	5	1
	92	Хлеб пшеничный	20	2	0,16	10	48	0,02	-	-	-	4	13	3	0,22
	Пром.	Батон «Золотинка»	24	1,2	0,84	13	60	0,02	-	0,2	-	4,8	16	2,4	0,29
	82	Яблоко	100	0,4	-	10	45	0,03	17	0,03	-	16	11	9	2
		Итого:		25,9	17,05	70	559	0,15	20,8	0,35	-	282,8	360	54,4	4,51
		Обед:													
	13	Салат из свежей капусты с кукурузой	080	1,3	8	6,4	96	0,02	18,4	0,01	-	23	13	6	0,24
	234	Суп картофельный с курой и макаронными изделиями	200/25	7	7	17	159	0,1	13	0,8	-	26	94	24	1
	508	Рыба припущенная с маслом	100	11	8	0,4	135	0,1	0,4	-	-	5	3	58	1
	759	Пюре картофельное	150	3	5	25	170	0,1	30	0,1	-	48	109	38	1
	933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24	97	-	0,4	-	-	45	15	6	1
	92	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	14	71	-	-	-	-	6	20	4	0,3
	93	Хлеб ржаной	44	3	0,6	16	79	0,08	-	-	-	16	70	21	1,8
		Итого:		28,7	29	102,8	707	0,42	62,2	1	-	169	324	157	6,54
		Итого за день:		54,6	46,05	172,8	1366	0,57	83	1,35	-	452	684	211,4	11,05
четвертый		Завтрак:													
	12	Сыр голландский	15	4	5	-	57	-	0,36	0,03	-	114	63	-	-
	74,01	Каша гречневая молочная	200	8	10	31	243	0,1	2	0,1	-	191	226	81	2
	1017	Кофейный напиток	200	2	2	20	103	0,02	0,6	0,01	-	60	45	7	0,07
	92	Хлеб пшеничный	20	2	0,16	10	48	0,02	-	-	-	4	13	3	0,22
	Пром.	Батон «Золотинка»	24	1,2	0,84	13	60	0,02	-	0,2	-	4,8	16	2,4	0,29
	80	Апельсин	100	1	0,24	8	40	0,05	60	0,05	-	34	23	13	0,3

58	Салат из свежих помидоров	080	1	5	4	65	0,04	16	0,7	-	17	25	14	1
114	Суп гороховый	200	5	2	18	119	0,24	9	1	-	33	80	33	2
348	Рагу овощное	150	3	5	16	115	0,1	32	0,4	-	33	61	26	1
Пром.	Колбаса отварная	90	11	16	-	220	-	-	-	-	36	152	19	1,5
Пром.	Сок фруктовый	200	1	-	14	76	0,02	4	-	-	16	18	10	0,4
92	Хлеб пшеничный	40	3	-	19	95	-	-	-	-	8	26	6	-
93	Хлеб ржаной	44	3	0,6	16	79	0,08	-	-	-	16	70	21	1,8
	Итого:		27	29	87	769	0,5	61	2,1	-	159	732	129	7,9
	Итого за день:		45	47,24	169	1320	0,74	124	2,49	-	567	1118	235,4	10,8
пятый	Завтрак:													
134	Сельдь с луком	50	7	11	2	127	0,02	3	0,01	-	10	122	15	1
207	Картофель отварной с маслом	150/05	3	5	25	155	0,2	31	0,1	-	24	93	36	2
1025	Какао с молоком	200	4	4	21	130	0,04	1	0,03	-	122	116	22	0,6
92	Хлеб пшеничный	20	2	0,16	10	48	0,02	-	-	-	4	13	3	0,22
Пром.	Батон «Золотинка»	30	3	1	17	86	0,03	-	0,23	-	6	19	4	0,36
81	Груша	120	0,4	-	11	42	0,02	5	-	-	19	16	12	2
	Итого:		19,4	21,16	86	588	0,33	40	0,37	-	185	379	92	6,18

	Обед:													
6	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	1	5	4	49	0,02	10	0,3		14	20	10	0,4
196,01	Щи из свежей капусты со сметаной	200/05	2	4	8	78	0,1	31	1	-	47	45	19	1
642	Плов	250	19	19	39	404	0,11	2	2	-	31	276	50	3
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24	97	-	0,4	-	-	45	15	6	1
92	Хлеб пшеничный	40	3	-	19	95	-	-	-	-	8	26	6	-
93	Хлеб ржаной	44	3	0,6	16	79	0,08	-	-	-	16	70	21	1,8
	Итого:		28,4	28,6	110	802	0,31	43,4	3,3	-	164	452	112	7,2
	Итого за день:		47,8	49,76	196	1390	0,64	83,4	3,67	-	349	831	204	13,38

Утверждаю
Директор
ГБОУ СО «Детятярская школа»
«23» 08-2018
Г.И. Дербина

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд в ГБОУ СО «Детятярская школа, реализующая адаптированные
основные общеобразовательные программы»

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

День недели	№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	
первый		Завтрак:															
	12	Сыр голландский	20	5	6	-	76	0,01	0,5	0,04	-		152	85	-	-	
	746	Каша пшенная	200	9	12	46	298	0,2	2	0,16	-		206	262	64	1,4	
	1025	Какао с молоком	200	4	4	21	130	0,04	1	0,03	-		122	116	21	1	
	80	Апельсин	120	1	0,24	10	48	0,05	72	0,06	-		41	28	16	0,36	
	92	Хлеб пшеничный	20	2	0,16	10	48	0,02	-	-	-		4	13	3	0,22	
	Пром.	Батон «Золотинка»	30	2	1	15	75	0,04	-	0,23	-		7	24	10	0,5	
		Итого:		23	23,4	102	675	0,36	75,5	0,52	-		532	528	114	3,48	
		Обед:															
	6	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	5	3	61	0,04	15	0,5	-		22	31	15	1	
	668	Тефтели с соусом	100/50	15	17	18	249	0,11	5	0,05	-		61	215	29	3	
	208	Рассольник со сметаной	250/05	3	4	17	116	0,13	17	1	-		36	80	32	1	
	442	Макароны отварные	180	6	5	43	251	0,1	-	0,06	-		21	56	10	1	
	Пром.	Сок яблочный	200	1	-	14	76	0,02	4	-	-		16	18	10	0,4	
	92	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19	95	0,04	-	-	-		8	26	6	0,4	

[illegible]

Возрастная категория: с 11 лет и старше

День недел и	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
первый		Завтрак:													
	12	Сыр голландский	20	5	6	-	76	0,01	0,5	0,04	-	152	85	-	-
	35	Каша «Дружба»	200	8	12	45	294	0,18	2	0,12	-	181	219	52	1
	1017	Кофейный напиток	200	2	2	20	103	0,02	0,6	0,01	-	60	45	7	0,07
	92	Хлеб пшеничный	30	3	0,24	15	71	0,03	-	-	-	6	20	4	1
	Пром.	Батон «Золотинка»	30	2	1	15	75	0,04	-	0,23	-	7	24	10	0,5
	82	Яблоко	100	0,4	-	10	45	0,03	17	0,03	-	16	11	9	2
		Итого:		20,4	21,24	105	664	0,31	20,1	0,43	-	422	404	82	4,57
		Обед:													
	7	Салат «Здоровье»	100	1	6	9	91	0,03	28	0,03	-	40	31	1	1
	176	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/05	2	5	13	107	0,07	20	1	-	50	55	25	1
	442	Макароны отварные	180	6	5	43	251	0,1	-	0,06	-	21	56	10	1
	633	Печень тушенная с соусом	100/50	11	9	5	154	0,23	25	7	-	20	231	16	5
	933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24	97	-	0,4	-	-	45	15	6	1
	92	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24	119	0,05	-	-	-	10	32	7	0,6
	93	Хлеб ржаной	66	4,5	0,8	23	110	0,12	-	-	-	23	104	31	3
		Итого:		28,9	26,2	141	929	0,6	73,4	8,09	-	209	524	96	11,6
		Итого за день:		49,3	47,44	246	1593	0,91	93,5	8,52	-	631	928	178	16,17
второй		Завтрак:													
	1	Морковь с изюмом	100	1	0,07	13	53	0,05	4	6	-	44	43	30	1
	476	Омлет запеченный с картофелем	200	15	19	23	285	0,22	26	0,35	-	108	277	45	4
	1025	Какао с молоком	200	4	4	21	130	0,04	1	0,03	-	122	116	21	1
	92	Хлеб пшеничный	30	3	0,24	15	71	0,03	-	-	-	6	20	4	1
	Пром.	Батон «Золотинка»	30	2	1	15	75	0,04	-	0,23	-	7	24	10	0,5
	83	Мандарины	100	1	-	9	36	0,06	38	-	-	35	17	11	0,1
		Итого:		26	24,31	96	650	0,44	69	6,61	-	322	497	121	7,6

[illegible][illegible][illegible][illegible]

