

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного

учреждения МАОУ "СОШ №16"

И. П. Ефремова



«10» 04 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

И. П. Ефремова О.В.

И. П. Ефремова



И. П. Ефремова
Викторовна

2021 г.

Примерное рекомендованное двухнедельное меню

На 2021 учебный год

Для детей-инвалидов от 7 до 11 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

№ сб/репс	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	P
451/2004	Биточек из говядины	60	157	9,54	8,6	9,6	0,1	0,1	1,4	0,1	25,86	85,2	1,1	13
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	217	5,4	7,5	33	0,1	0,37	1,23	0,2	86,29	265	30	199
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,1	18,6
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		495	17,3	16	70	0,2	0,55	2,73	0,3	130,8	364	62	231

ОБЕД

139/2004	Суп картофельный с горох., с мясн. фрик.	250/3	134	5	4,5	18	0,1	0,3	124	0	237	238	17	222
738/2004	Пирожок с повидлом	75	243	4,8	4,6	46	0	0	0,15	0	7,2	3,5	4,7	5,8
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	18	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,1	18,6
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		498	12,2	9,4	94	0,1	0,38	124	0	262,9	255	52	247
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		993	29,5	26	165	0,3	0,92	127	0,3	393,7	619	114	478

**ВТОРНИК
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выхо д г.	Энер гети цен ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
50/2003	Котлета "Детская"	50	99	8,5	5	5	0,1	0	0,8	1,4	85,23	19,7	19	13,3
520/2004	Пюре картофельное	150	188	3,2	8,3	22	0,04	0,16	250	0,57	16,33	46,9	1,1	73
81/2003	Напиток "Золотой шар"	200	75	0	0	18	0	0,02	55	0,1	34	13	0,3	23
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		425	13,9	14	58	0,14	0,26	306	2,07	147,3	88,1	48	110

ОБЕД

110/2004	Борщ из капусты св. со сметаной	200/ 10	206	2,1	5,2	13	0,06	10,4	32,3	0,6	262,1	61,5	1,6	206
50/2003	Каша молочная пшённая с маслом	150/ 10	252	7,2	11	35	0,07	0,52	0,8	0,12	33,9	156	6,6	191
81/2003	Чай с лимоном	200/7	64	0	0	16	0	0,02	55	0,1	34	13	0,3	23
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		585	11,5	17	77	0,13	11	88,1	0,82	341,7	239	36	420
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1010	25,4	30	135	0,27	11,3	394	2,89	489	327	85	530

СРЕДА

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выхо д г.	Энер гети цен ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
64/2003	Колбаски "Витаминные"	60/30	163	10	13	2,1	0,28	0,22	6,16	0,27	121,6	14,1	141	11,9
305/2007	Рис припущенный	150	214	3,6	4,8	39	0	0,1	0	4	36,1	27,5	0,7	4,96
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,6	16,9
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		559	17,8	18	81	0,28	0,52	7,06	4,27	188	63,9	200	34,8

ОБЕД

132/2004	Рассольник ленингр. с курой, с/см.	200/ 5/10	127	1,7	4,1	5,9	0	0,1	138	0	27,7	21,8	2,6	69,9
81/2003	Чай с лимоном	200/7	64	0	0	16	0	0,02	55	0,1	34	13	0,3	23
687/2004	Пирожок со свежей капустой	75	182	5,34	3,9	32	122	12,5	2,7	42,6	38,24	17,4	12	19,1
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		436	9,24	8,3	66	122	12,7	196	42,7	111,6	60,7	43	113
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		995	27	26	148	122	13,2	203	47	299,7	125	243	147

**ЧЕТВЕРГ
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выхо д г.	Энер гети цен ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
3/2004	Бутерброд с сыром	10/25	122	4,73	2,8	16	0,1	0,1	0,5	0	12	52	28	0,5
413/2004	Сосиска отварная с/с	50/30	145	9	14	1,5	0	0,14	0,27	0,1	41,27	140	1,4	19,3
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	217	5,4	7,5	33	0,1	0,37	1,23	0,2	86,29	265	30	199
648/2004	Кисель плодово-ягодный	200	81	0	0	21	0	0	24	0	15,6	7,12	8,3	16,4
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		628	21,3	25	84	0,2	0,69	26	0,3	166,9	473	95	236

ОБЕД

171/2004	Суп - пюре из картофеля с гренок.	200/ 20	202	4,6	6,5	26	0,2	0,2	103	0,4	36,1	63,4	7,6	73
17/1999	Крендель с сахаром	50	232	3,6	8	33	0,02	0,04	0,03	0	7	3,6	3,2	21,4
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	18	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,1	18,6
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		555	10,6	15	89	0,22	0,32	103	0,4	61,75	80,7	42	113
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1183	31,9	39	173	0,42	1	129	0,7	228,6	553	137	349

**ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выхо г.	Энер цен ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
340/2004	Омлет натуральный с/м	105/5	228	9	16	2,2	0,48	1	2,4	0,2	125	96	224	74
520/2004	Пюре картофельное	150	146	6,15	5,3	22	0,04	0,16	250	0,57	16,33	46,9	1,1	73
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	18	0	0	0,15	0	7,65	9,7	3,1	18,6
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		582	20,5	23	66	0,52	1,36	253	0,77	172	170	284	167

ОБЕД

138/2004	Суп картоф. с крупой, с мясом кури	200/3	90	2	2,6	13	0,4	6	8,4	0,02	1432	314	5	1247
685/2004	Чай с сахаром	200	60,4	0,2	0	18	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,1	18,6
773/2004	Булочка Веснушка	60	157	3,8	3,1	28	6,8	10	1,3	22,6	0,02	0,04	0	0,9
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	28	34	1,2	0,2	7	0	0,1	0	0	11,7	8,6	28	0,5
	ИТОГО :		341	7,2	5,9	66	7,2	16,1	9,8	22,6	1451	328	36	1267
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		923	27,7	29	132	7,72	17,5	263	23,4	1623	497	320	1434

**ПОНЕДЕЛЬНИК
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюда	Выхо г.	Энер цен ккал	Б (г)	Ж (г)	у (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
451/2004	Биточек из говядины	60	157	9,54	8,6	9,6	0,1	0,1	1,4	0,1	25,86	85,2	1,1	13
520/2004	Рис припуш. с овощ. (лук, морковь)	150	226	5,1	7,7	28	0	0,2	250	1	16,3	46,9	1,1	73
685/2004	Чай с сахаром	200	60,4	0,2	0	18	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,1	18,6
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		506	17	17	69	0,1	0,38	252	1,1	60,81	146	33	105

ОБЕД

1/2004	Бутерброд с маслом	15/25	164	2,21	8,6	13	59	0,1	0	0	20,3	17,5	46	1
112/2007	Суп картофельный с макарон. издел., с мясом	200/5	120	4,7	3,8	14	0	0,1	7,2	0,3	28	26,3	1,2	69
685/2004	Чай с сахаром	200	60,4	0,2	0	18	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,1	18,6
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		407	9,31	13	57	59	0,28	7,3	0,3	66,95	57,5	78	89,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		913	26,4	29	126	59,1	0,65	259	1,4	127,8	203	112	194

**ВТОРНИК
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюда	Выхо г.	Энер цен ккал	Б (г)	Ж (г)	у (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
388/2004	Шницель рыбный	50	157	10,7	6,6	12	0,01	0,2	3,4	0	35,6	49,2	5,7	10,5
520/2004	Пюре картофельное	150	196	8,15	8,2	23	0	0,15	250	0,57	16,33	46,9	1,1	73
66/2003	Напиток витаминиз. из шиповника	200	128	0	0	27	0	0,03	240	0,1	15,6	7,12	8,3	16,4
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		544	21,1	15	75	0,01	0,46	494	0,67	79,23	112	43	100

ОБЕД

110/2004	Борщ из капусты св. с курой, с/см.	250/5/10	206	2,1	5,2	13	0,06	10,4	32,3	0,6	262,1	61,5	1,6	206
35/2003	Каша молочная "Дружба" с/м	150/10	206	2,1	5,2	13	0,06	10,4	32,3	0,6	262,1	61,5	1,6	206
685/2004	Чай с сахаром	200	60,4	0,2	0	18	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,1	18,6
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		535	6,6	11	57	0,12	20,9	64,7	1,2	542,9	137	34	431
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1079	27,7	26	132	0,13	21,3	559	1,87	622,1	248	77	531

**СРЕДА
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выхо д г.	Энер г. цен ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
297/2007	Фрикадельки из курицы	70/30	128	10,3	7,8	4,4	1,3	0	0,6	0,08	14	15,2	0,8	84
508/2004	Каша гречневая рассып.	150	170	4,5	6,8	22	0,1	1,1	0	0	154	210	21	654
349/2007	Компот из сухофруктов	200	116	0,4	0	29	0	0	0,04	0,2	44,8	6	1,3	15,4
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		477	17,4	15	69	1,4	1,18	0,64	0,28	224,5	240	51	754

ОБЕД

132/2004	Рассольник ленинградский с/см.	200/ 10	127	1,7	4,1	5,9	0	0,1	138	0	27,7	21,8	2,6	69,9
ТТК 42	Шаньга с картофелем	60	122	5	4,8	24	68	7	45	26	48	13	12	0,1
81/2003	Чай с лимоном	200/7	64	0	0	16	0	0,02	55	0,1	34	13	0,3	23
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		376	8,9	9,2	59	68	7,2	238	26,1	121,4	56,3	43	93,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		853	26,3	24	127	69,4	8,37	239	26,4	345,9	296	94	847

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выхо д г.	Энер г. цен ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
224/2007	Запеканка из творога с морковью со сгущ. мол.	80/ 20	212	10,1	7,3	27	0,11	1,5	0,95	0,04	65,92	352	8,6	15,8
182/2007	Каша рисовая с маслом	200/ 10	250	5,3	13	28	0,1	0,5	0,8	0	33,9	156	6,6	191
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,1	18,6
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		583	17,8	21	83	0,21	2,08	1,85	0,04	118,5	522	46	226

ОБЕД

124/2004	Щи из свеж. капусты с говядиной, с/см.	250/5 /10	94,5	1,2	2,2	14	0,01	0,1	57,2	1,18	81	19,6	2	75,8
769/2004	Булочка Домашняя	75	296	5,55	10	46	23,4	15,6	3,8	52,3	0,02	1	0	1,1
685/2004	Чай с сахаром	200	60,4	0,2	0	18	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,1	18,6
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		513	9,15	13	90	23,4	15,8	61,1	53,5	99,67	34,3	33	96
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1096	27	33	173	23,6	17,9	63	53,5	218,1	556	79	322

**ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход д. г.	Энерг. г. цен ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
498/2004	Котлета рубленая из мяса куры с соусом	60/30	169	9,5	9,4	0,7	0,1	0,1	0,1	0,2	26,3	13,7	1,2	62
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	217	5,4	7,5	33	0,1	0,37	1,23	0,2	86,29	265	30	199
Пром.	Сок фруктовый	200	94	1	0	21	0	0,02	171	0,06	80	70	0	40
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		543	18,1	17	67	0,2	0,57	172	0,46	204,3	357	59	302

ОБЕД

3/2004	Бутерброд с сыром	15/25	139	6	8,5	8,3	0,1	0,1	0,9	0	20	102	46	0,8
171/2004	Суп - пюре из картофеля с гренками	250/ 20	162	3,7	5,2	20	0,05	0,12	99,4	0,3	28,9	61,5	6,8	71
685/2004	Чай с сахаром	200	60,4	0,2	0	18	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,1	18,6
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		425	12,1	14	59	0,15	0,3	100	0,3	67,55	177	84	90,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		968	30,2	31	126	0,35	0,86	273	0,76	271,8	534	143	392

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575780

Владелец Аверина Лариса Ивановна

Действителен с 02.04.2021 по 02.04.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575780

Владелец Аверина Лариса Ивановна

Действителен с 02.04.2021 по 02.04.2022