

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного

учреждения МАОУ "СОШ №16"

М.А. Верина
 «10» *10* 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

И.П. Ефремова О.В.

И.П. Ефремова
 О. В. Ефремова
 Ольга Викторовна
 «10» *10* 2021 г.



Примерное рекомендованное двухнедельное меню

На 2021 учебный год

Для детей-инвалидов от 11 лет и старше.

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
43/2004	Салат из свежей капусты с морковью	70	102,6	1,6	5,9	10	0	0,01	25	0,9	26,4	9,3	0,6	23,5
738/2004	Пирожок с повидлом	75	243	4,8	4,6	46	0	0	0,2	0	7,2	3,5	4,7	5,8
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	18	0	0	0,2	0	7,65	9,7	3,07	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 :		499,6	10	12,4	87	0	0,08	25	0,9	53	31	36,4	48,4

ОБЕД

139/2004	Суп картофельный с горохом с мясн. фрик.	250/3	138	6	4,8	19	0,1	0,4	126	0	241	240	18	223
451/2004	Биточек из говядины	60	156,6	9,5	8,64	9,6	0,1	0,1	1,4	0,1	25,9	85,2	1,08	12,96
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	217	5,4	7,5	33	0,1	0,37	1,2	0,2	86,3	265	29,8	199
685/2004	Чай с сахаром	200	60,4	0,2	0	18	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		689	25	21,5	103	0,3	1,07	129	0,3	383	612,4	108	454,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1189	35	33,9	190	0,3	1,15	154	1,2	436	643,4	144	502,9

**ВТОРНИК
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выхо г.	Энерг ценн ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
3/2004	Бутерброд с маслом	15/25	164	2,2	8,6	13	59	0,1	0	0	20,3	17,5	46,1	1
50/2003	Каша молочная пшённая с маслом	200/10	252	7,2	11	35	0,1	0,52	0,8	0,1	33,9	155,8	6,57	190,6
81/2003	Кофейный напиток с молоком	200	109,2	1,4	1,6	22	0	0,21	0	0	0	0	0,03	0
	ИТОГО :		525,2	11	21,2	70	59	0,83	0,8	0,1	54,2	173,3	52,7	191,6

ОБЕД

110/2004	Борщ с капустой св. и картофелем с/см	250/10	207	3	6	14	0,1	10,4	32	0,6	262	61,48	1,61	206
50/2003	Котлета "Детская"	50	99,03	8,5	5	5	0,1	0	0,8	1,4	85,2	19,7	19	13,3
520/2004	Пюре картофельное	150	187,5	3,2	8,3	22	0	0,16	250	0,6	16,3	46,92	1,12	72,95
81/2003	Напиток "Золотой шар"	200	75	0	0	18	0	0,02	55	0,1	34	13	0,3	23
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		685,5	19	19,9	83	0,2	10,8	339	2,7	421	158,1	78	316,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1211	29	41,1	153	59	11,6	339	2,8	475	331,4	131	507,9

СРЕДА

ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выхо д г.	Энерг гети ценн ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
337/2004	Яйцо варёное	40	63	5,1	4,6	0,3	0	0,1	0	0	11	0	0,5	0
693/2004	Какао на молоке	200	126	3	3,2	23	0	0,1	0	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		252	10	8,1	36	0	0,28	0	0	22,7	8,5	28,5	0,5

ОБЕД

132/2004	Рассольник ленинградский с/см.	250/10	127	1,7	4,1	5,9	0	0,1	138	0	27,7	21,8	2,6	69,9
64/2003	Колбаски "Витаминные"	60/30	162,8	10	12,6	2,1	0,3	0,22	6,2	0,3	122	14,12	141	11,91
305/2007	Рис припущенный	180	214	3,6	4,8	39	0	0,1	0	4	36,1	27,5	0,65	4,96
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,93
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		685,8	20	22,1	87	0,3	0,62	145	4,3	216	85,66	202	104,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		937,8	30	30,2	123	0,3	0,9	145	4,3	238	94,16	231	105,2

**ЧЕТВЕРГ
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
17/1999	Крендель с сахаром	50	232,4	3,6	8	33	0	0,04	0	0	7	3,6	3,2	21,4
685/2004	Чай с сахаром	200	60,4	0,2	0	18	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		355,8	6	8,3	63	0	0,12	0,1	0	25,7	17,25	34,3	40,45

ОБЕД

3/2004	Бутерброд с сыром	10/25	122	4,7	2,8	16	0,1	0,1	0,5	0	12	52	28	0,5
171/2004	Суп - пюре из картофеля с гренок.	250/20	202	4,6	6,5	26	0,2	0,2	103	0,4	36,1	63,4	7,6	73
413/2007	Сосиски отварные с/с	80/30	212	7,2	12	1	0,1	1,5	0	0,2	30,2	98	9,6	17
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	217	5,4	7,5	33	0,1	0,37	1,2	0,2	86,3	265	29,8	199
82/2003	Кисель плодово-ягодный	200	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 :		758	19	26,3	89	0,4	2,17	159	0,9	198	447,9	75,3	312,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1114	25	34,6	152	0,4	2,28	159	0,9	224	465,2	110	353

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
773/2004	Булочка Веснушка	60	157	3,8	3,1	28	6,8	10	1,3	23	0,02	0,04	0	0,9
Пром.	Сок фруктовый	200	94	1	0	21	0	0,02	171	0,1	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 :		314	7	3,4	62	6,8	10,1	172	23	91,7	78,54	28	41,4

ОБЕД

138/2004	Суп картоф. с крупой, с мясом кури	250/5	113	2,5	3	18	0,1	0,33	154	0,6	296	297	20,8	277
340/2004	Омлет натуральный	105	228	9	16	2,2	0,5	1	2,4	0,2	125	96	224	74
520/2004	Пюре картофельное	150	145,5	6,2	5,25	22	0	0,16	250	0,6	16,3	46,92	1,12	72,95
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	18	0	0	0,2	0	7,65	9,7	3,07	18,6
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		694,5	23	26,5	84	0,7	1,69	407	1,3	468	466,6	305	443,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1009	30	29,9	146	7,5	11,8	579	24	560	545,2	333	485

**СУББОТА
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюдо	Выхо г.	Энер ценн кка л	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
3/2004	Бутерброд с сыром	15/25	139,4	6	8,5	8,3	0,1	0,1	0,9	0	20	102	46,1	0,8
693/2004	Какао на молоке	200	151	4,9	5	33	0	0,1	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО :		290,4	11	13,5	41	0,1	0,2	0,9	0	20	102	46,1	0,8

ОБЕД

124\2004	Щи из свеж. капусты со сметаной	250/10	95	1,3	2,4	15	0	0,1	59	1,3	83	21	2	77
461/2004	Тефтели из говядины с соусом	60/30	136	8	8,6	6,5	0	0,2	1,7	0,3	21,7	14,8	0,7	86,6
302/2007	Каша гречневая рассып.	150	285,9	8	10,3	39	0,1	0,3	0	0	21,2	126,5	4,3	191,1
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,93
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		467,9	12	10,9	79	0,1	0,5	0,9	0	51,6	148,7	62,9	209
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		758,3	23	24,4	120	0,2	0,7	1,8	0	71,6	250,7	109	209,8

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюдо	Выхо д г.	Энер гети ценн ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
337/2004	Яйцо варёное	40	63	5,1	4,6	0,3	0	0,1	0	0	11	0	0,5	0
421/2007	Сдоба обыкновенная	50	161	4,1	2,9	30	6,2	10	32	0,6	262	65	1,6	206
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,93
	ИТОГО :		289	9,5	7,5	46	6,2	10,1	33	0,6	280	70,24	4,73	222,9

ОБЕД

112/2007	Суп картоф. с макарон. изделиями, с мясом	250/3	150	3,6	3,1	26	0	0,2	5,1	0,2	1,3	17	107	44,8
451/2004	Биточек из говядины	60	156,6	9,5	8,64	9,6	0,1	0,1	1,4	0,1	25,9	85,2	1,08	12,96
520/2004	Рис припущ. с овощ. (лук, морковь)	150	226	5,1	7,7	28	0	0,2	250	1	16,3	46,9	1,12	73
685/2004	Чай с сахаром	200	60,4	0,2	0	18	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		710	22	20	106	0,1	0,7	257	1,3	73,4	171,3	168	150,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		999	32	27,5	152	6,3	10,8	290	1,9	354	241,5	173	373,2

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выхо г.	Энерг ценн ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
35/2003	Каша молочная "Дружба" с/м	150/10	206	2,1	5,2	13	0,1	10,4	32	0,6	262	61,5	1,6	206
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	18	0	0	0,2	0	7,65	9,7	3,07	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 :		360	5,7	7,1	44	0,1	10,5	32	0,6	281	79,7	32,7	225,1

ОБЕД

110/2004	Борщ с капустой св. и картофелем, с/см	250/10	207	3	6	14	0,1	10,4	32	0,6	262	61,48	1,61	206
388/2004	Шницель рыбный	50	157	11	6,6	12	0	0,2	3,4	0	35,6	49,2	5,7	10,5
520/2004	Пюре картофельное	150	195,5	8,2	8,17	23	0	0,15	250	0,6	16,3	46,92	1,12	72,95
66/2003	Напиток витаминиз. из шиповника	200	128	0	0	27	0	0,03	240	0,1	15,6	7,12	8,3	16,36
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		804,5	26	21,4	100	0,1	11	526	1,3	353	181,7	72,7	306,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1165	31	28,5	144	0,1	21,5	559	1,9	634	261,4	105	531,9

СРЕДА

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выхо д г.	Энерг г. ценн ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
337/2004	Яйцо варёное	40	63	5,1	4,6	0,3	0	0,1	0	0	11	0	0,5	0
ТТК 42	Шаньга с картофелем	100	222	6	6,8	34	121	12,4	92	43	60,1	28,8	20	0,25
81/2003	Кофейный напиток с молоком	200	109,2	1,4	1,6	22	0	0,21	0	0	0	0	0,03	0
	ИТОГО :		394,2	12	13	57	121	12,7	92	43	71,1	28,8	20,5	0,25

ОБЕД

132/2004	Рассольник ленинградский с/см.	250/10	127	1,7	4,1	5,9	0	0,1	138	0	27,7	21,8	2,6	69,9
297/2007	Фрикадельки из курицы	70/30	128,3	10	7,8	4,4	1,3	0	0,6	0,1	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	21,1	654
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	29	0	0	0	0,2	44,8	6	1,3	15,4
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		657,9	21	19,3	86	1,4	1,4	139	0,3	264	270	81,8	824,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1052	33	32,3	142	122	14,1	231	43	335	298,8	102	824,6

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
182/2007	Каша рисовая с маслом	200/10	250	5,3	13	28	0,1	0,5	0,8	0	33,9	156	6,57	191
693/2004	Какао на молоке	200	126	3	3,2	23	0	0,1	0	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		439	11	16,5	64	0,1	0,68	0,8	0	45,6	164,5	34,6	191,5

ОБЕД

124\2004	Щи из свеж. капусты со сметаной	250/10	95	1,3	2,4	15	0	0,1	59	1,3	83	21	2	77
224/2007	Запеканка из творога с морковью со сгущ. мол.	70/20	212	10	7,3	27	0,1	1,5	1	0	65,9	351,9	8,56	15,8
769/2004	Булочка Домашняя	75	295,5	5,6	10,2	46	23	15,6	3,8	52	0,02	1	0	1,1
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		682,5	20	18,1	112	24	17,3	4,9	52	95,9	375,1	67,6	36,45
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1122	30	34,6	175	24	18	5,7	52	141	539,6	102	228

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
3/2004	Бутерброд с сыром	15/25	139,4	6	8,5	8,3	0,1	0,1	0,9	0	20	102	46,1	0,8
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,93
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		267,4	8,5	8,8	37	0,1	0,18	1,8	0	39,1	115,7	76,7	18,23

ОБЕД

171/2004	Суп - пюре из картофеля с гречками	250/20	185,2	5,2	7,6	24	0,1	0,3	101	0,4	32,5	62,4	7,25	78
498/2004	Котлета рубленая из мяса кури 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	1,2	0,2	86,3	265	29,8	199
Пром.	Сок фруктовый	200	94	1	0	21	0	0,02	171	0,1	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 :		728,2	23	24,8	91	0,3	0,87	274	0,9	237	419,6	66,2	379,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		995,6	32	33,6	128	0,4	1,04	275	0,9	276	535,3	143	397,7

СУББОТА

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
1/2004	Бутерброд с маслом	15/25	164	2,2	8,6	13	59	0,1	0	0	20,3	17,5	46,1	1
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	18	0	0	0,2	0	7,65	9,7	3,07	18,6
	ИТОГО :		255	3,6	10,2	31	59	0,1	0,2	0	28	27,2	49,2	19,6

ОБЕД

138/2004	Суп картоф. с крупой, с мясом куры	250/5	113	2,5	3	18	0,1	0,33	154	0,6	296	297	20,8	277
278/2007	Тефтели из говядины с соусом	60/30	136	22	14,8	0,7	0	0,2	1,7	0,3	21,7	14,8	0,7	86,6
534/2004	Капуста свежая тушеная	150	118	3,8	8,9	15	0,1	0,1	44	2	65,8	21,3	1,1	49,6
81/2003	Напиток "Золотой шар"	200	75	0	0	18	0	0,02	55	0,1	34	13	0,3	23
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		446	29	24,3	58	0,1	0,52	101	2,4	145	66,1	58,1	160,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		701	33	34,5	88	59	0,62	101	2,4	172	93,3	107	179,8

**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