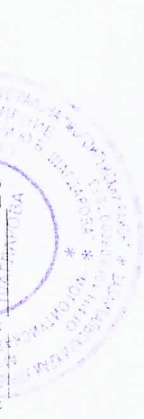


Утверждаю
Директор МОУ «МСОШ №2 имени Ю.Б.Пагдарова»
Л.Б.Пагдарова



« 20

»



Примерное десятидневное меню

для детей с ограниченными возможностями

здоровья

Возрастная категория 11 и старше

Возрастная категория 11 лет и старше 1 День

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А, (мг)	Е, (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
															4	5
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак															
171	Каша ячневая с маслом сахаром	210	6,66	11,8	61,33	245,07	4,8	0,13	1,7	3,46	6,8	6,99,2	5,3	3,73		
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16		
351	Кисель	200	0	0	29,08	246	0	1,8	0	0,02	12	6	2	0,2		
	Яблоко	100	1,2	1,1	39,1	52	3,6	11	0,6	2,6	2,1	6,9	2,3	12		
	Итого за прием		14,66	14,6	160,51	658,57	10,4	12,93	2,3	6,08	36,2	113	49,9	17,09		
	Обед															
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,7	10	6,7	123,3	0,13	66,7	0,05	0,6	246,7	200	42,7	1		
106	Суп рыбный	250	13,5	5,5	30,1	223,75	0,05	1	0	0,075	173,547 8,6	478,6	48,25	0,625		
128	Картофельное пюре	180	3,78	1,44	61,08	216	0	0	0,18	24,72	1,26	113,4	50,4	166,8		
273	Котлеты натуральные мясные	100	40,6	42,6	22,1	260	0	0	0,088	0	1,5	84,1	41	147		
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8		
	Итого за прием		66,48	61,24	165,98	998,55	2,22	78,7	0,318	25,395	265,36	980,2	228,25	318,4		
	Итого за день		81,14	75,85	326,5	1657,12	12,6	91,6	27,7	31,48	301,56	1039	278,2	335,5		

Возрастная категория 11 лет и старше 2 День

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины		Минеральные вещества (мг)					
			Б, г	Ж, г	У, г		В1 (мг)	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
171	Каша рисовая молочная	200	27,2	24,4	5,3	378,7	0,3	0	0,03	0,26	8	0,2	16	44
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	2,7	67	0,9	1,3	3,4	1,5	3,3	1,7
	Сыр	15	3,95	3,99	0	52	0	0	0	0,11	0,11	170	8,25	105
	Итого за прием		38,95	30,29	59,4	649,2	5,04	78	0,93	1,67	27,41	275,8	73,45	153,7
	Обед													
62	Салат морковный	80	1,25	1	25,75	114	0,03	0,125	1,5	50	0,75	187,5	75	112,5
101	Суп перловый с мясом из говядины	250	10,6	15	78,8	274	0	0	0,025	1,4	1	48,75	34,5	122,5
203	Макароны отварные	200	7,2	0,8	48,8	232	0	0	0,53	0	0,7	10,6	20	129,3
280	Фрикаделька мясная из говядины	100	20,8	24,25	0,961,2	190	5,9	0,75	4,13	6,63	2,63	52,5	8,75	26,25
342	Компот из яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,01	0,02	0,02	2,8	0,1	64	8	4
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Итого за прием		46,81	42,75	213,35	1042,1	7,94	0,895	6,205	60,83	20,48	463,5	186,55	395,7
	Итого за день		85,76	73,04	272,8	1691,3	13	78,09	7,135	62,5	47,89	739,3	260,05	549,4

Возрастная категория 11 лет и старше 6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины		Минеральные вещества (мг)					
			Б, г	Ж, г	У, г		В1 (мг)	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173	Каша геркулесовая смаслом и	200	6,4	10,6	31,2	477	0	0	0,18	0	2,13	38	58	240
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	16	65	0	1,2	0	0	0,8	0,1	0,8	2,2
	Груша	100	0,4	0,3	29,5	42	0		0,02	5	2,3	19	12	16
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Итого за прием		13,8	12,6	107,7	699,5	2	1,2	0,2	5	20,53	157,2	111,1	259,4
	Обед													
62	Салат морковный	100	1,25	1	25,75	114	0,02	0,1	1,2	40	0,6	150	60	90
102	Суп гороховый	250	9,25	9,9	31	278,8	0		0,04	1,8	2,2	90	37	97
202	Макаронны отварные	180	6,5	0,72	43,93	208,8	0		0,04	0	0,5	8	15	97
280	Фрикаделька мясная из говядины	100	20,8	23,8	1,2	190	4,7	0,6	3,3	5,3	2,1	42	7	21
382	Какао с молоком	200	3,8	7,2	45,7	150,8	0,7	0	5,6	0,04	123	117	41,6	1,3
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Итого за прием		48,4	44,32	178,58	1057,9	7,42	0,7	10,18	47,14	143,7	507,1	200,9	307,5
	Итого за день		62,2	56,93	286,3	1757,4	7,82	1,9	10,36	52,14	151,5	584,3	279,8	566

Возрастная категория 11 лет и старше

№

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины		Минеральные вещества (мг)					
			Б, г	Ж, г	У, г		В1 (мг)	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
171	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	200	9,86	9,87	452	325	0,26	0	1	0,05	132	179	52	36
452	Печенье сдобное	100	6,5	3,25	51,2	225,3	0	0	0	0	0	0	0	97
	Кефир "Снежок"	200	5,22	4,5	7,2	95,4	4,86	1,44	4,32	0	21,6	7,2	6,3	108
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Итого за прием		28,38	19,32	541,4	761,2	7,12	1,44	5,32	0,05	168,9	286,3	98,6	242,2
	Обед													
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,7	10	6,7	123,3	0,08	40	0,03	0,36	148	120	25,6	0,6
81	Борщ	250	8,1	24,1	60,25	410	6,7	11,8	20	14,6	4	40	15,4	119
284	Картофельная запеканка с говядиной	280	30,8	23,1	34,3	349,4	13,7	14,4	23	16,2	4,6	43	17,7	189
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	2,7	0,8	4,5	11	3,3
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16
	Итого за прием		49	59,4	168,25	1154,2	25,2	88,2	45,23	33,86	173,3	311,6	115,6	314,9
	Итого за день		72,38	78,72	709,7	1915,4	28	78,64	48,32	31,21	329,2	513,4	171	553

Возрастная категория 11 лет и старше

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины		Минеральные вещества (мг)						
			Б, г	Ж, г	У, г		В1 (мг)	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	
															4
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
171	Каша из пшена с маслом и сахаром	200	13	13,6	55,1	310,7	0,1	0,02	0	0	0	0	0	0,02	100
399	Блинчики с повидлом	100	7,3	7,2	49,7	212	0	0	0	0	0	0	0	0	16
378	Чай с молоком	200	1,9	2,13	23,6	121	1,4	0,8	1,2	1,2	0,2	6,6	2,4	4	11,2
	Итого за прием	500	22,2	22,93	128,4	643,7	1,5	0,82	1,2	1,2	0,2	6,6	2,4	4,02	127,2
	Обед														
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,4	4,6	10,3	88	0,1	0	0,12	0,01	0,04	0,02	0,04	0,04	37
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	9,5	6,6	23,3	286	3,3	4,4	44	2,7	1	6,7	3,3	109	
302	Каша перловая рассыпчатая	180	7,08	7,5	56,9	255,6	0,02	0	0,01	0	0,003	0,1	0	134	
252	Сосиска отварная	100	11	23,9	0,4	261	13	0	0	2,7	3,5	23	5	10	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8	
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16	
	Яблоко	100	1,2	1,1	39,1	52	3,6	11	0,6	2,6	2,1	6,9	2,3	12	
	Итого за прием		37,08	45,4	176	1118,1	22,1	26,4	44,73	8,01	22,543	140,8	56,54	305	
	Итого за день		59,28	68,33	304,4	1761,8	9,76	27,22	45,9	5,51	19	80,22	39,46	433	

Возрастная категория 11 лет и старше 9 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б, г	Ж, г	У, г		В1 (мг)	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
223	Запеканка из творога с соусом	200	15,5	10,4	92	518	4,95	0,45	33	13,95	19,5	18	7,5	185		
	Слива	100	0,7	0,3	10	46	1,9	11	1,9	1,7	0,6	2,1	1,8	90		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	11	0	0	0,6	4	5,6	1,8		
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16		
			23,1	12,4	148	739,5	8,89	22,45	34,9	15,65	36	124,2	55,2	278		
	Обед															
50	Салат свекольный сырым и чесно	100	4,9	8,9	9,5	122,5	1,3	11	0,2	0,7	3,7	2	5,5	7,8		
112	Суп вермишелевый с курицей	250	8,4	14,3	67	270	0,4	0	0	0	0,03	9,1	4,7	42		
128	Картофельное пюре	180	3,78	1,44	56	216	0		0,15	20,6	1,05	94,5	42	139		
273	Котлеты натуральные мясные	100	40,6	42,6	22,1	260	0		0,07	0	1,2	67,3	32,8	117,6		
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	29	116,6	0,01	0,02	0,02	2,8	0,1	64	8	4		
	Хлеб пшеничный	50	6,8	1,7	31	115,5	2	0	0	0	15,3	100,1	40,3	1,16		
	Итого за прием		64,64	68,94	214,6	1100,6	3,71	11,02	0,44	24,1	21,38	337	133,3	311,6		
	Итого за день		87,74	81,34	362,6	1840,6	11	33,47	35,34	39,75	45,18	381,2	156,3	589		

