

Утверждено: и.о. Директора ЕМУП ШВС № 11
Т.И.Зубрицкая

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024г. "ЗАВТРАК+ОБЕД" для детей ОВЗ 7-11 лет на 2024-2025 учебный год

Согласовано: Директор



№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Неделя 1 день 1																		
Завтрак																		
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	5/10/1	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07			
257/94	Каша вязкая молоч., ячневая с маслом сл.	150/5	5,89	5,38	27,01	164,13	86,11	8,77	133,87	0,94	17,68	33,92	0,15	0,13	0,18			
642/1994	Какао с молоком	200	3,74	3,34	17,81	133,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52			
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10			
	Итого за 'Завтрак'		15,73	19,60	73,34	526,92	314,74	50,24	308,96	4,14	90,68	129,84	0,80	0,19	10,77			
	Обед																	
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35			
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65			
тгк 410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом	60/50	10,25	13,53	11,63	176,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07	2,42			
471/1994	Картофель отварной	150	2,89	4,60	21,97	135,49	17,23	31,37	80,38	1,25	15	21,4	0,19	0,13	6,03			
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18			
	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0			
	Итого за 'Обед'		24,34	24,73	105,97	720,45	100,75	117,61	413,06	6,35	47,87	414,70	4,32	0,49	21,63			
	Итого		40,07	44,33	179,31	1247,37	415,49	167,85	722,02	10,49	138,55	544,54	5,12	0,68	32,40			
	Неделя 1 день 2																	
	Завтрак																	
	Выход		Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	В1,мг	С,мг			
тгк 447	Котлета по-домашнему тушен в соусе	50/50	9,46	12,43	17,37	198,63	18,6	21,9	114	1,39	21,2	178,18	0,8	0,12	1,53			
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45			
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0			

	<u>Неделя 1 день 4</u>	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мg	Р	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1,мг	C,мг
	<u>Завтрак</u>														
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
35/2003	Каша вязкая молочная Дружба с маслом слив	150/5	9,30	5,38	27,01	164,13	86,11	8,77	133,87	0,94	17,68	33,92	0,15	0,13	0,18
591/1994	Кисель на плодov. или ягодн. экстракт	200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	0,03	0,13	0	0	0,3	20
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Завтрак'		15,40	16,26	74,13	463,83	240,11	23,27	207,87	3,27	78,81	107,72	0,79	0,46	30,25
	<u>Обед</u>														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
тгк 451	Солянка с филе куры со сметаной	200/5	5,27	7,97	8,73	81,20	18,56	26,18	61,68	0,83	22	271,62	0,22	0,05	5,24
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	11,69	8,70	5,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой	150	3,50	6,56	35,56	195,12	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05	31,3
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед'		26,42	23,93	100,34	718,64	170,52	117,91	351,73	4,61	87,36	812,11	5,00	0,30	44,51
	Итого		41,82	40,19	174,47	1182,47	410,63	141,18	559,60	7,88	166,17	919,83	5,79	0,76	74,76
	<u>Неделя 1 день 5</u>	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мg	Р	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	В1,мг	C,мг
	<u>Завтрак</u>														
тгк 230	Тефтели "Ёжикки" из мяса в соусе томат.	50/50	8,25	11,20	11,63	176,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07	2,42
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		15,45	15,95	67,81	481,39	121,62	56,66	260,51	3,14	54,3	83,18	0,71	0,2	17,07
	<u>Обед</u>														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
139/1994	Суп с макаронными изделиями	200	4,50	7,20	10,70	120,00	25,57	20,29	48,99	0,77	3,69	173,51	1,96	0,07	8,61
25/8	Котлета из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2

463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	3,39	28,76	173,42	13,01	101,33	148,1	3,48	0	1,07	0,43	0,19	0
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед'		26,77	23,71	109,38	777,06	77,45	177,46	637,90	8,70	3,69	217,59	5,99	0,54	19,31
	Итого		42,22	39,66	177,19	1258,45	199,07	234,12	898,41	11,84	57,99	300,77	6,70	0,74	36,38
	Неделя 2 день 1	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1,мг	С,мг
	Завтрак														
3/2004	Бутерброд с сыром	15/15	5,60	5,16	11,68	108,57	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
257/94	Каша пшенная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18	114,82	11,7	178,5	1,26	23,58	45,23	0,2	0,18	0,24
630/1994	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,40	95,20	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	96,00	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Завтрак'		18,43	15,80	82,05	580,29	406,26	54,00	402,70	4,68	75,08	108,18	0,81	0,29	10,87
	Обед														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	16,63	131,24	30,58	32,03	85,99	1,64	0	201,82	1,98	0,17	4,52
25/8	Шницель из мяса с отрубями с маслом	100/5	10,64	16,02	12,96	249,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
тгк 255	Макаронны отварные с овощами	150	6,00	6,60	31,80	216,00	15,21	14,17	48,59	1,89	0	25,25	0,95	0,96	62,66
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Вагон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'		27,71	28,66	110,72	853,82	117,34	129,33	636,88	9,19	0,00	384,16	7,92	1,46	75,05
	Итого		46,14	44,46	192,77	1434,11	523,60	183,33	1039,58	13,87	75,08	492,34	8,73	1,75	85,92
	Неделя 2 день 2	Выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ	ТЭ	В1,мг	С,мг
	Завтрак														
тгк 293	Биточек по-сельски тушен в соусе том.	55/50	11,59	13,61	9,86	191,40	14,8	17,8	142	1,69	0	63	2,65	0,04	0,38
36/2003	Рис припущенный с овощами	150	3,63	3,18	38,26	196,75	6,29	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,04	0
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0

тгк 358	Рис припушенный с куркумой	150	3,63	3,18	35,26	196,75	6,29	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,04	0
тгк 270	Компот "Элоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		25,97	20,86	116,49	820,04	82,44	94,11	356,18	5,90	35,69	337,26	2,74	0,24	22,07
	Итого		44,09	39,41	183,55	1302,40	153,04	160,02	655,02	8,82	123,55	446,21	4,80	0,54	27,82
	Итого за 10 дней		437,82	427,89	1831,64	12960,47	2932,65	1798,15	7253,52	103,89	1068,42	6368,69	74,56	7,90	494,74
	Итого за один день		43,78	42,79	183,16	1296,05	293,27	179,82	725,35	10,39	106,84	636,87	7,46	0,79	49,47