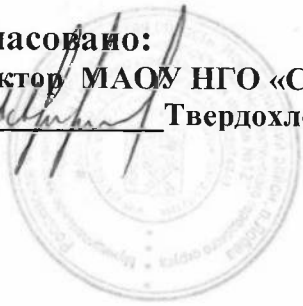



Согласовано:
Директор МАОУ НГО «СОШ №12»

Твердохлебов А.А.



Утверждаю:
Директор ООО «Галактика»

Гаджиева И.Л.



**Примерное двухнедельное меню
для детей возраста с 7-11 лет ОВЗ
при МАОУ НГО «СОШ №12»**

Г. Новая Ляля

Примерное двухнедельное меню для детей возраста 7-11 лет 083

Первая неделя

Номер рец	Наименование блюда	Выход	Кал. л.	Белки и г.	Жиры г.	Углеводы г.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник завтрак														
302	Каша рисовая	200/10	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	64,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
693	Какао с молоком	200	204,8	5,8	5,8	34,4	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24,8	1
3	Бутерброд с маслом	30/5	123	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
Итого			610,6	15,7	22	81,1	0,08	1,95	0,21	3,13	362,4	415,14	117	2,49
Обед														
451	Котлета мясная	90/5	150	12,54	7,31	8,93	,053	0,15	15	0,45	33	112,5	21,75	0,9
520	Пюре картофельное	150	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
139	Суп картофельный с горохом	200/25	167	6,2	5,6	22,3	0,1	4,5	8	0,1	35	88	32	11
20	Салат из свежих помидор и огурцов	80	90,75	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
Пром	Витаминный напиток	200	68,6	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	64,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Бутерброд с сыром	30/20	32,5	4,64	5,9	0	0,01	0,14	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	Яблоко свежее	200	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,004	32	22	18	5
	ИТОГО:		749,4	17,91	30,96	99,4	1,126	65,55	39,6	1,45	146,5	312,3	100,2	20,3
Вторник Завтрак														
20	Салат из свежих помидор	60	90,75	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
302	Каша «Дружба»	200/10	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16

	Хлеб пшеничный вит	30	64,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
5	Бутерброд с маслом и сыром	30/15	125	4,7	7,9	24	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
884/885	Чай с лимоном	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	
	Груша свежая	150	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,004	32	22	18	5
Итого				10,2	18,8	39,56	1,68	11,9	11,05	2,35	201,6	207,94	41,8	1,89
Обед														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
132	Рассольник	200/25	152	4,7	6,3	24,4	4,6							
462	Тефтели с соусом	90/50	333	13,8	16,4	13,1	0,35	0,072	41,6	0,56	17,6	85,6	15,2	0,64
332/516	Макаронные отварные	150	147	3,5	4,1	23,5	0,225	0	0,027	2,25	34,5	160,5	27	3,15
884/885	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	64,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:		695,4	26,2	25,4	67,1	0,698	0,672	301,627	3,84	120,1	464,6	62,4	8,02
Среда Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов	60	90,75	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
302	Каша пшенная	200/10	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	64,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Кофейный напиток	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	
	Мандарины	100	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,004	32	22	18	5
Итого				16,27	26,5	38,6	0,139	0,95	0,17	1,03	260,9	296,44	46,2	2,59
Обед														
43	Салат Здоровье	60	68	1,7	3	3,6	0,04	15,9	92	0,4	46	55	15	0,8
124	Щи	200/10/25	84,8	2,53	4,85	8,57	13,64	14	88	0,5	34	56	13	0,8
413	Кура отварная	100/5	188	7,77	16,77	1,1	0,133	0	0	0,28	24,5	111,3	14	1,26
297	Греча отварная	150	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5

Стр.5 57	Турбинк а песочная	50	225 ,46	7,6 2	8,3	55,07	0,0 9	0	182	0,9	30	62	11	1,4
689	Чай с сахаром	200	110	4,9	5	32,5	0,0 2	0,4	0	0	34	50	0	0
	Апельси н свежий	200	86	1,8	0,4	16,2	0,0 8	12 0	16	0,4	68	46	26	0,6
	Хлеб пшеничн ый вит/рж	30/30	64, 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	ИТОГО:		772 ,26	21, 22	25	151,8 7	0,3 03	28, 3	290	4,0 3	204	334 ,5	128 ,2	3,2 9
Четверг завтрак														
302	Каша «Геркуле с»	200/1 0	218	3	8	31,6	0,0 4	0	0	2	20	102	72	0,1 6
	Хлеб пшеничн ый вит/рж	30/30	64, 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
Пром	Сок	200	87	1,6	1,6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	
3	Бутербро д с сыром и маслом	15/15 /5	123	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
	Яблоко	180	94	0,8	0,8	19,6	0,0 6	20	0,1	0,0 004	32	22	18	5
Итого				11, 5	17, 8	69,1	0,1	0,9 5	0,17	2,7 5	156 ,4	287 ,14	104 ,2	1,4 9
Обед														
	Огурец порцион но	80	68	4,9 6	19, 01	6,31	0,0 3	6,6	47	4,6	187	154	28	1,5
110	Борщ	200/1 0/25	104 ,6	3,3	3,4 4	11,66								
371	Рыба припуше нная	90/5	63	13, 95	0,9	0	0,0 8	0	16	0,2 4	37, 6	144	34, 4	0,7 2
520	Пюре картофел ьное	150	140	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	0,1 5	40, 5	84	30	10, 5
Пром	Киселек	200/2 0	68, 6	0,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшеничн ый витами нный/рж	30/30	64, 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	ИТОГО:		530 ,4	23, 71	28, 51	46,71	0,5 93	72, 1	141	6,8 1	337 ,6	392 ,5	108 ,6	4,8 1
Пятница Завтрак														
332/51 6	Макарон ы	150/2 0	147	3,5	4,1	23,5	0,2 25	0	0,02 7	2,2 5	34, 5	160 ,5	27	3,1 5

	отварные с сыром													
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	64,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
693	Какао	200	110	4,9	5	32,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	Груша	150	86	1,8	0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
Итого				14,3	12,5	101,5	0,33	0,4	24,02	3,38	123,25	314	43,2	4,08
Обед														
451	Котлета мясная	90/5	150	12,54	7,31	8,93	,053	0,15	15	0,45	33	112,5	21,75	0,9
520	Пюре картофельное	150	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
160	Суп молочный	200	118	4,4	3,8	16,8								
20	Салат из свежих помидор	60	90,75	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
884/885	Чай с лимоном	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	64,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	Яблоко свежее	200	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,0004	32	22	18	5
	ИТОГО:		743,6	24,72	18,07	112,97	0,48	42,26	57,48	1,878	232,25	386,4	104,55	19,31
Суббота Завтрак														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	64,8	2,2	0,3	12,9	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
693	Какао с молоком	200	204,8	5,8	5,8	34,4	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24,8	1
Итого			196,4	7,8	5,7	30,2	0,1	40	260	1,07	81	226,5	28,2	3,89
Обед														
448	Бифштекс рубленый	90/5	180	18,21	9,63	5,13	0,018	0	5,6	0,72	11,2	120	19,2	,96
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	171	12,6	3	23,5	23,7	0,12	0	0	1,5	18	108	2,4

	тая													
20	Салат из свежих помидор и огурцов	80	90,75	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
181	Суп картофельный с рыбой	200	88	1,6	3,92	11,44	13,98							
	Сок	200	68,6	,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	64,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		711,35	39,31	64,04	77,99	25,43	11,5	16,44	3,05	221,9	358,3	165,8	6,25
Вторая неделя														
Понедельник Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов	60	90,75	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	64,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
BRON №20	Каша манная	200/10	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
3	Бутерброд с маслом	15/15/5	123	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Кисель	200	152	2	0	19,2	0,27	20	19	2,35	0	0	0	0
	Апельсин	180	86	1,8	0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
Итого				9,4	17,2	41,46	1,933	30,13	30,05	7,67	201,6	157,94	29,8	5,86
Обед														
337	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
132	Рассольник	200/25	152	4,7	6,3	24,4	4,6							
43	Салат «Здоровье»	60	57	11,8	9,2	33,72	0,62	0	0,6	0,17	66,2	222	39,2	4,15
Пром	Напиток витаминный	200	68,6	,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Груша свежая	200	86	1,8	0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	Хлеб пшеничный	30/30	64,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33

	вит/рж														
	ИТОГО:		650	26, 3	19, 2	132,7 4	,08 43	16 0	276, 6	3,6 4	235 ,2	596 ,5	129 ,4	10, 44	
Вторник Завтрак															
BRON №20	Каша пшеничная	200/10	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8	
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	64,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33	
5	Бутерброд с маслом и сыром	15/15/5	125	4,7	7,9	24	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1	
884/885	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8	
	Мандарины	100	68	1,8	0,5	16,2	0,1								
Итого				13, 3	12, 1	74,8	0,093	2,35	0,17	2,85	197,4	244,14	60, 2	4,53	
Обед															
BRON №20	Салат из разных овощей	60	174	1,49	15,18	7,87	0,03	15	292	0,7	77	34	40	0,6	
139	Суп картофельный с горохом	200/25	167	6,2	5,6	22,3	0,1	4,5	8	0,1	35	88	32	11	
366	Запеканка творожная	150/20	208	10,3	11,7	25,6	0,63	0,38	28,75	1,13	141,25	229	28,75	0,6	
	Сок	200	94	1	-	21,2	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4	
	Хлеб пшеничный вита/рж	30/30	64,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33	
	ИТОГО:			15, 29	28, 78	63,67	0,713	16	320	1,16	290,15	332,5	84, 95	3,33	
Среда															
160	Суп молочный	200/10	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8	
	Хлеб пшеничный вита/рж	30/30	64,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33	
3	Бутерброд с сыром	15/15/5	123	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1	
	Кисель	200	152	2	0	19,2	0,27	20	19	2,35	0	0	0	0	
	Яблоко	150	69	0,6	-	16,9	15								
Итого			530,8	14, 3	12, 1	72,82	0,98	20,35	19,17	5,1	190,4	237,14	56, 2	3,13	
Обед															

500	Биточек из кури	90/5	154	14,5	13,4	7,1	0,064	0,64	32	1,44	46,4	86,4	24	1,44
520	Пюре картофельное	150	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	,15	40,5	84	30	1,05
20	Салат из свежих огурцов	80	90,75	0,59	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
132	Рассольник	200/25	152	4,7	6,3	24,4	4,6							
693	Кофейный напиток с молоком	200	110	4,9	5	32,5	,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	64,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		646,8	32,89	27,87	100,13	0,942	6,59	50	3,27	140,4	309,65	71,7	3,24
Четверг														
43	Салат «Здоровье»	100	174	1,49	15,18	7,87	0,03	15	292	0,7	77	34	40	0,6
BRON №20	Каша манная	200/10	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	64,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
693	Какао с молоком	200	204,8	5,8	5,8	34,4	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24,8	1
Итого				8,59	23,38	23,07	36,05	36,05	294	1,45	253,4	169,14	62,2	3,07
Обед														
451	Биточек мясной	90/5	168	9,63	8,86	6,74	0,056	0,4	0,048	0,24	20,72	99,12	18,08	0,56
332/516	Макароньы отварные	150	147	3,5	4,1	23,5	0,255	0	0,027	2,25	34,5	160,5	27	3,15
110	Борщ	200/10/25	104,6	3,3	3,44	11,66								
Пром	Кисель	200	68,6	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	64,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:			18,23	13,36	75,34	5,47	47,1	16	3,047	110	321,7	72,66	6,52
Пятница														

413	Сосиска отварная	80/5	188	7,7 7	16, 7	1,1	0,1 33	0	0	0,2 8	24, 5	111 ,3	14	1,2 6
520	Пюре картофель ное	150	140	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	0,1 5	40, 5	84	30	10, 5
	Хлеб пшеничн ый витами нный/рж	30/30	64, 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
3	Бургербро д с маслом	15/15 /5	123	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
	Сок	200	94	1	-	21,2	0,0 1	2	0	0,1	7	7	4	1,4
Итого			609 ,8	18, 67	29, 86	63,2	0,3 26	7,9	9,17	1,2 8	242 ,4	337 ,44	68, 2	15, 49
Обед														
	Огурец порцион но	60	9	0,4 8	0,0 6	1,86	0,0 18	6	0,03 6	0,0 6	13, 8	25, 2	8,4	0,3 6
	Суфле «Рыбка»	297	13, 69	11, 7	9,5 7	0,9								
124	Щи	200/1 0/25	84, 8	2,5 3	4,8 5	8,57	13, 64	14	88	0,5	34	56	13	0,8
884/88 5	Чай с сахаром и лимоном	200	28	0,1	0	6,8	0	1,1	0	0	8	4	3	0,4
	Хлеб пшеничн ый вит/рж	30/30	64, 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	Сыр	20		4,6 4	5,9	0	0,0 1	0,1 4	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	ИТОГО:		290 3	15, 29	19, 38	22,75	0,1 27	8,3 4	57,7 6	1,8 1	306 ,54	317 ,44	37, 23	3,9 4
Суббота Завтрак														
BRON №20	Каша манная	200/1 0	191	5,4	3,9	33,42	0,0 4	0	0	2	20	102	36	0,8
770	Булочка «Дорожн ая»	70	123	4,7	7,9	7,2	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
	Хлеб пшеничн ый вит/рж	30/30	64, 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
693	Какао с молоком	200	204 ,8	5,8	5,8	31,4	0,0 6	1,6	0,04	0,4	172	178	24, 8	1
Итого				12, 6	12, 1	68,82	0,0 89	20, 35	2,17	2,7 5	196 ,6	239 ,14	65, 9	3,7 3
Обед														
366	Запеканк а со сгущ мол	150/2 0	203	10, 3	11, 7	25,6	0,6 3	0,3 8	28,7 5	1,1 3	141 ,25	229	28, 75	0,6
107	Бульон	200/2	40	5,2	2,0	0,15	0,4							

	куриный	5			8		5							
3	Бутербро д с сыром	15/15 /5	123	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
693	Какао с молоком	200	204 ,8	5,8	5,8	34,4	0,0 6	1,6	0,04	0,4	172	178	24, 8	1
	Хлеб пшеничн ый вит/рж	30/30	64, 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
639	Компот из сухофру ктов	200	62	0,3	-	13,3	0,0 06	20	2	0	6,2	2	9,7	0,6
	ИТОГО:			23	25, 7	80,2	0,6 4	2,3 3	29	2,2 6	483 ,65	541	73, 75	2,9 3

Ведомость контроля за рационом питания 7-11 ОБЗ

№	Наименование группы продуктов	Норма подта в гр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	В ср за 10д	Отклонение от нормы
1	Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
2	Хлеб пшеничный	90	90	90	90	90	113	101	122	110	90	90	105,8	
3	Мука пшеничная	12	20,8	5	8,4	4	15,8	-	-	-	1,3	7,46	12,1	
4	Крупы	30	20,21	30	75,7	-	20,17	38,5	40	30,8	142,6	6,7	31,9	
5	Макаронны	12	51	-	-	20	51	-	-	-	-	-	12,2	
6	Картофель	112	54,4	192	32	169,5	170,4	203,5	-	239,6	68	150	115,3	
7	Овощи	192	190,5	236,9	436,9	156	141,4	245,6	537	73,4	231	482,1	193,8	
8	Фрукты	120	250	-	-	230	-	210	-	-	235,4	200	122	
9	Сухофрукты	9	-	-	25	-	-	25	-	25	-	25,5	7,5	
10	Соки	110	-	200	-	200	200	-	200	-	200	200	120	
11	Мясо	47	40	110	90	-	88	40	-	-	99,5	69,3	49	
12	Рыба	46	111	-	-	83,6	-	131	-	-	-	40,16	46,5	
13	Молоко	210	175	264,2	-	274	91	297,8	275,07	259,2	169	123,69	211	+1
14	Кисломолочные	90	200	-	125	200	-	-	200	-	-	-	85	-1
15	Творог	36	187	-	-	-	187	-	-	-	-	-	37	+0
16	Сыр	9	-	-	28,5	5,56	-	15	-	15	20	15	9	+0,2
17	Сметана	6	-	10	10	10	-	-	20	-	10	-	6	+0,2
18	Масло сл	21	15	22	18	21	17	18	18	20	15	16	20,9	
19	Масло растит	9	5	20,2	7	13	17	36	19,5	4,2	11,2	9	9	
20	Яйцо	24	5	30	-	80	51,4	20	-	-	-	80	27,7	+3,7
21	Сахар	21	26	22	15	15	11	15	12	17	45,3	23,4	22,5	+0,5
22	Кондитерские													
23	Чай	1	-	-	2	2	2	-	-	-	2	2	1	+0
24	Какао кофе	0,72	5	2	-	-	-	2	4	2	-	4	1,8	+1,08
25	Соль йодир	5	6	6	4,5	4	4	7	6	4	6	5	5,25	+0,25