

Согласовано с отделом
Роспотребнадзора
(Северный Екатеринбургский ТО
Управления Роспотребнадзора по
Свердловской области



УТВЕРЖДАЮ:

«ИП Засухина Л.Н.»

Л.Н.Засухина

« 01 » сентября 2022

СОГЛАСОВАНО:

Директор БМАОУ СОШ № 32

О.В.Лылова

2022



Лылова
Ольга
Валентин
овна

Подписано
цифровой
подписью:
Лылова Ольга
Валентиновна
Дата: 2022. 09.01
11:59:49 +05'00'

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ БМАОУ СОШ № 32

НА осенне-зимний период работы школы для обучающихся по
программе начального общего образования детей с ограниченными
возможностями здоровья, детей-инвалидов

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Засухина _____ Засухина Л.Н.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: Осенне-Зимний
Категория: индивидуальное меню ОБЗ 1-4 класс
Диета:

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
382	Завтрак													
174	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
1	Каша вязкая молочная из риса	200	5,71	10,33	40,9	280	0,06	0,91	0,05		124,45	149,94	34,72	0,57
372	Булочка с кунжутом	50	5,11	3,98	22,65	147	0,06	0,08	0,03		27,86	58,63	8,24	0,63
	Яблоки св	180	0,67	0,64	16,06	73	0,05	118,8			25,34	17,23	14,09	3,45
Всего в Завтрак			15,57	18,49	97,18	619	0,22	121,38	0,1		329,87	350,36	78,4	5,12
196	Обед													
18	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31
377	Огурец свежий порциями	30	0,23	0,03	0,71	4	0,01	1,2			6,07	10,96	3,65	0,16
	Чай с лимоном 2	200/15 /7	0,14	0,03	13,83	56		1,07			4,2	4,15	2,33	0,37
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	0,04		0,01		10,38	32,55	7,29	0,72
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,33	5,46	15,28	136	0,09	5,28	0,01		15,35	77,6	20,71	0,96
	Биточки рубленые куринные	80	13,02	12,28	10,75	112	0,09	0,08	2,81	0,31	28,05	154,83	28,09	1,07
Всего в Обед			27,32	22,4	78,89	533	0,29	7,63	2,83	0,31	75,4	349	82,17	4,59
Всего в день			40,9	176,08	1 152	0,5	129,01	2,92	0,31		405,27	699,36	160,57	9,71

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
377	Завтрак													
	Чай с лимоном 2	200/15 /7	0,14	0,03	13,83	56		1,07			4,2	4,15	2,33	0,37

1	Булочка с кунжутом	50	5,11	3,98	22,65	147	0,06	0,08	0,03		27,86	58,63	8,24	0,63
211	Омлет с сыром	90/10	12,12	18,73	1,6	223	0,04	0,29	0,16		189,88	199,35	10,04	1,48
30	Йогурт	125	5,88	1,65	9,67	77	0,03	0,3	0,01		136,4	103,31	16,31	0,11
Всего в		Завтрак	23,24	24,39	47,75	503	0,13	1,74	0,2		358,34	365,44	36,93	2,59
Обед														
196	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31
239	Тефтели рыбные	100/30	7,93	6,58	9,41	129	0,06	1,25	0,01		43,78	94,71	17,81	0,56
196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68
	Зеленый горошек	20	0,58	0,03	1,18	7	0,01	0,8			3,52	10,79	3,65	0,12
349	Компот из кураги	200	0,34		19,62	80		0,24			217,8	9,68	12,11	20,25
	Витаминизированный 2													
128	Картофельное пюре &	150	3	8,89	19,67	171	0,12	10,17	0,03		35,5	82,8	27,81	1
82	Борщ с капустой и картофелем @	200	1,66	5,04	9,79	91	0,02	7,75	0,01		35,82	41,71	17,21	0,86
Всего в		Обед	17,15	21,18	75,98	563	0,3	20,21	0,05		353,93	336,08	106,86	24,78
Всего в		день	45,57	123,72	1 066	0,42	21,95	0,25			712,27	701,52	143,79	27,36

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
630	Чай с молоком	150/50/15	1,32	1,41	15,76	81	0,01	0,26	0,01		53,06	39,15	6,09	0,07
182	Каша жидкая молочная (пшениная)	200	7,15	11,16	35,29	271	0,18	1,11	0,06		131,52	175,59	45,33	1,17
196	Батон	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68
15	Сыр (порциями)	15	3,67	3,5		46	0,01	0,17	0,02		138,6	70,47		
692	Банан	110	1,55	0,1	21,02	91	0,04	4,4			7,74	26,8	40,19	0,57
Всего в		Завтрак	14,93	16,38	78,27	521	0,27	5,94	0,09		337,09	339,5	99,8	2,49
Обед														
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/10	8,85	9,55	39,86	280	0,21		0,04		26,39	210,35	140,52	4,73
196	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31
297	Фрикадельки из курицы	80	1,52	3,42	5,1	58	0,03	0,1	0,01		24,06	44,08	10,73	0,57
1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61
	Помидоры свежие	30	0,31	0,05	1,04	6	0,01	3			3,7	6,79	5,22	0,23
88	Щи из свежей капусты с картофелем @	200	5,85	8,47	7,22	128	0,04	11,02	0,01		38,46	71,22	19,99	0,85
Всего в		Обед	19,68	21,92	83,88	611	0,36	15,72	0,06		125,08	420,48	207	10,3

Всего в			день	38,3	162,15	1 132	0,63	21,66	0,15		462,17	759,98	306,8	12,8
День 4														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
376	Чай с сахаром 2	200/15	0,08	0,02	13,64	55		0,01			2,04	3,11	1,66	0,36
1	Булочка с кунжутом	50	5,11	3,98	22,65	147	0,06	0,08	0,03		27,86	58,63	8,24	0,63
223	Запеканка из творога со сг.молоком	100/20	17,31	13,07	24,86	286	0,04	0,27	0,05		196,13	232,83	26,47	0,56
Всего в			Завтрак	22,49	17,07	61,15	488	0,1	0,36	0,08	226,03	294,57	36,38	1,55
Обед														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	0,05		133,38	156,72	37,22	0,81
386	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05		218,24	160,08	24,36	0,17
196	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31
417	Ватрушка с творогом 2	50	5,96	5,25	17,63	141	0,03	0,03	0,01		36,24	62,28	8,08	0,41
372	Яблоки св	180	0,68	0,63	16,06	72	0,04	118,8			25,34	17,23	14,09	3,44
102	Суп Гороховый на курином бульоне@	200	9,05	7,44	16,27	168	0,18	4,88	0,01		36,81	120,36	35,69	1,91
Всего в			Обед	29,81	35,49	100,99	842	0,44	124,91	0,12	461,36	585,57	139,54	8,04
Всего в			день	52,56	162,14	1 330	0,53	125,27	0,2		687,39	880,14	175,92	9,59

День 5														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
22	Масло (порциями)	10	0,07	6,86	0,09	62			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200/10	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	0,05		149,62	234,98	70,82	1,73
377	Чай с лимоном 2	200/15 /7	0,14	0,03	13,83	56		1,07			4,2	4,15	2,33	0,37
1	Булочка с кунжутом	50	5,11	3,98	22,65	147	0,06	0,08	0,03		27,86	58,63	8,24	0,63
Всего в			Завтрак	13,63	23,99	74,2	568	0,24	2,11	0,11	183,26	300,02	81,43	2,74
Обед														
704	Гренки из пшеничного хлеба (2-ой вариант)	20	1,95	3,15	8,15	69	0,05		0,01		9,77	56,28	16,16	1,05
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13
196	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31

196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68
30	йогурт	125	5,88	1,65	9,67	77	0,03	0,3	0,01		136,4	103,31	16,31	0,11
15	Сыр (порциями)	15	3,67	3,5		46	0,01	0,17	0,02		138,6	70,47		
223	Запеканка из творога со сг.молоком 2	150	22,06	16,05	31,81	360	0,07	0,44	0,05		263,16	304,58	35,24	0,7
167	Суп-пюре из развных овощей\$	200	2,36	3,77	10,79	87	0,06	6,52	0,02		50,93	58,17	18,08	0,53
Всего в		Обед	42,73	31,44	92,68	825	0,35	8,73	0,13		742,16	779,2	128,06	4,52
Всего в		день	55,43	166,87	1 393	0,58	10,84	0,24			925,42	1 079,23	209,49	7,25

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	0,05		133,38	156,72	37,22	0,81
377	Чай с лимоном 2	200/15 /7	0,14	0,03	13,83	56		1,07			4,2	4,15	2,33	0,37
1	Булочка с кунжутом	50	5,11	3,98	22,65	147	0,06	0,08	0,03		27,86	58,63	8,24	0,63
30	йогурт	95	4,47	1,26	7,35	59	0,02	0,23	0,01		103,66	78,52	12,4	0,08
Всего в		Завтрак	15,79	16,45	77,3	522	0,18	2,34	0,09		269,1	298,02	60,19	1,89
	Обед													
196	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31
692	Банан	220	3,1	0,19	42,04	182	0,06	8,8			15,49	53,59	80,39	1,15
196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01		107,89	101,09	18,83	0,62
211	Омлет с сыром	150	18,17	28,09	2,4	335	0,07	0,43	0,23		284,81	299,02	15,07	2,21
103	Суп картофельный с макаронными изделиями@	200	6,33	5,46	15,28	136	0,07	5,28	0,01		15,35	77,6	20,71	0,96
Всего в		Обед	34,78	37,8	99,85	878	0,31	15,03	0,25		441,05	627,7	163,27	6,92
Всего в		день	54,25	177,15	1 400	0,49	17,37	0,34			710,15	925,72	223,46	8,81

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200/10	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	0,05		149,62	234,98	70,82	1,73

377	Чай с лимоном 2	200/15/7	0,14	0,03	13,83	56		1,07			4,2	4,15	2,33	0,37
1	Булочка с кунжутом	50	5,11	3,98	22,65	147	0,06	0,08	0,03		27,86	58,63	8,24	0,63
15	Сыр (порциями)	15	3,67	3,5		46	0,01	0,17	0,02		138,6	70,47		
692	Банан	110	1,55	0,1	21,02	91	0,04	4,4			7,74	26,8	40,19	0,57
Всего в		Завтрак	18,78	20,73	95,13	643	0,28	6,68	0,1		328,02	395,03	121,59	3,3
Обед														
261	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,66	8,76	3,81	159	0,19	28,86	5,54		25,62	223,29	14,8	4,72
196	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31
469	Печенье	30	2,11	3,12	6,44	62	0,02				7,66	23,49	5,22	0,55
196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	0,04		0,01		10,38	32,55	7,29	0,72
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0,14	25,36	103	0,01	26,4			6,05	3,83	3,13	0,83
88	Щи из свежей капусты с картофелем @	200	5,85	8,47	7,22	128	0,04	11,02	0,01		38,46	71,22	19,99	0,85
Всего в		Обед	29,61	25,3	87,36	709	0,38	66,28	5,56		105,68	450,78	78,71	9,66
Всего в			день		46,03	182,49	1 352	0,67	72,96	5,65		433,71	845,8	200,3 12,96

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
630	Чай с молоком	150/50/15	1,32	1,41	15,76	81	0,01	0,26	0,01		53,06	39,15	6,09	0,07
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	0,05		130,67	157,44	36,46	0,6
420	СДОБА с повидлом обсыпная с джемом	100	6,83	13,36	56,18	372	0,09	0,16			30,95	68,16	12,38	0,84
Всего в		Завтрак	14,15	25,62	114,89	747	0,16	1,38	0,06		214,68	264,75	54,93	1,51
Обед														
196	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31
196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68
128	Картофельное пюре &	150	3	8,89	19,67	171	0,12	10,17	0,03		35,5	82,8	27,81	1
278	Тефтели 2-й вариант с рисом \$	70/50	10,21	15,25	12,56	228	0,05	1,28			39,01	120,51	20,7	1,51
344	Компот из плодов вишня	200	0,17	0,1	12,06	50	0,01	1,32			7,36	5,74	4,98	0,13
49	Салат витаминный (Звариант)	50	0,62	6,64	2,47	72	0,01	4,64			19,59	17,22	8,74	0,29
82	Борщ с капустой и картофелем @	200	1,66	5,04	9,79	91	0,02	7,75	0,01		35,82	41,71	17,21	0,86

Всего в	Обед	19,29	36,55	72,85	697	0,29	25,17	0,04		154,78	364,37	107,7	5,76
Всего в	день	62,17	187,74	1 444	0,45	26,55	0,1			369,46	629,12	162,63	7,27

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
376	Чай с сахаром 2	200/15	0,08	0,02	13,64	55		0,01			2,04	3,11	1,66	0,36
1	Булочка с кунжутом	50	5,11	3,98	22,65	147	0,06	0,08	0,03		27,86	58,63	8,24	0,63
219	Сырники из творога @	100/20	21,15	16,58	35,67	377	0,06	0,31	0,05		230,44	280,13	31,93	0,76
Всего в		Завтрак	26,34	20,58	71,96	579	0,11	0,4	0,08		260,34	341,87	41,83	1,75
	Обед													
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
372	Яблоки св	100	0,38	0,35	8,92	40	0,02	66			14,08	9,57	7,83	1,91
196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68
143	Рагу из овощей &	150	3,11	12,63	15,37	188	0,08	11,03	0,03		51,05	71,04	28,77	0,98
196	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74
	Биточки рубленые куринные	80	13,02	12,28	10,75	112	0,09	0,08	2,81	0,31	28,05	154,83	28,09	1,07
116	Уха ростовская из горбуши @	200	1,31	2,97	9,8	71	0,06	5,6	0,01		11,9	37,04	13,92	0,57
Всего в		Обед	22,94	29,28	85,28	603	0,37	182,71	2,85	0,31	147,71	395,28	117,03	7,58
Всего в		день	49,86	157,24	1 182	0,48	183,11	2,92	0,31		408,05	737,14	158,86	9,33

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
645	Ряженка	200												
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,23	10,53	42,21	297	0,13	0,91	0,05		139,78	210,76	42,22	2,23
469	Печенье	30	2,11	3,12	6,44	62	0,02				7,66	23,49	5,22	0,55
1	Булочка с кунжутом	50	5,11	3,98	22,65	147	0,06	0,08	0,03		27,86	58,63	8,24	0,63
Всего в		Завтрак	15,45	17,63	71,3	506	0,21	0,99	0,07		175,3	292,88	55,68	3,41
	Обед													
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	0,03				1,37	60,95	16,34	0,53
349	Компот из кураги Витаминизированный 2	200	0,34		19,62	80		0,24			217,8	9,68	12,11	20,25

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575966

Владелец Лылова Ольга Валентиновна

Действителен с 23.04.2022 по 23.04.2023