

Согласовано»  
И.О.Начальника  
Кумертауского территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по РБ

Пахомова Т.Г.

«\_\_» \_\_\_\_ 2018г.



«Согласовано»  
Директор МОБУ Лицей № 6

А.А.Колпаков

«\_\_» \_\_\_\_ 2018г.



«Согласовано»  
Начальник МКУ Управления  
образования муниципального района  
Мелеузовский район РБ

А.Г.Сатлыков



«\_\_» \_\_\_\_ 2018г.



«Согласовано»  
Председатель совета  
ПО «Мелеузовское»

И.Г.Файзуллин

«\_\_» \_\_\_\_ 2018г.

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
Общеобразовательных учреждений муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан**

Примерное  
двухнедельное меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с 7-11 лет и с 12-18 лет на 2018 год

Дни	№ рец	Наименование блюда Сезон: осенне-зимний	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B <sup>1</sup> , мг	C, мг
		<b>Завтрак</b>													
Неделя первая															
Понедельник	№ 44 П 2010г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151	135,61	18,01	113,34	0,40	29,58	0,45	0,06	0,65
	№ 1 Москва Дели плюс 2014 г	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	9,9	29,1	0,62	40,0	0	0,05	0
	№ 198 П 2010 г	Напиток апельсиновый «С» - витаминизация	200	0,1	0	22,5	86	3,54	1,10	1,94	0,09	0,0	0,02	0,0	2,33
	№ 368 Москва Дели плюс 2014	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	95	8	42	28	0,6	0	0	0,04	10
		<b>Итого</b>		<b>9,55</b>	<b>13,55</b>	<b>78,02</b>	<b>468</b>	<b>156,45</b>	<b>71,01</b>	<b>172,38</b>	<b>1,71</b>	<b>69,58</b>	<b>0,47</b>	<b>0,15</b>	<b>2,98</b>
		<b>Обед</b>													
	№ 3 П 2010г	Салат из белокочанной капусты*(свежего урожая)	50	1,05	2,25	5,15	44,7	29,41	10,26	23,09	0,37	0,0	1,93	0,01	10,83
	36 П 2010г	Рассольник Ленинградский	250/10	2,4	5,7	15,7	126	23,14	23,19	68,38	0,87	26,70	0,29	0,08	6,71
	№ 66 П 2010 г	Шницель из говядины	50	7,25	6	6,4	109	17,38	13,83	70,06	0,71	1,29	1,56	0,03	0,025
	№ 149 П 2010 г	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	2,04	2,88	5,66	0,12	8,50	0,04	0,01	0,8
	№ 113 П 2010 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	223,25	5,47	35,39	1,17	0,31	0,0
	186 П 2010г	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	1,12
		Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,096	0
		<b>Итого</b>		<b>26,30</b>	<b>23,15</b>	<b>116,95</b>	<b>788,3</b>	<b>105,51</b>	<b>230,23</b>	<b>443,98</b>	<b>8,82</b>	<b>71,88</b>	<b>5,0</b>	<b>0,54</b>	<b>19,48</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>35,85</b>	<b>36,70</b>	<b>194,97</b>	<b>1256,3</b>	<b>261,96</b>	<b>301,24</b>	<b>616,36</b>	<b>10,53</b>	<b>141,46</b>	<b>5,47</b>	<b>0,69</b>	<b>22,46</b>
Дни	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B <sup>1</sup> , мг	C, мг
Вторник		<b>Завтрак</b>													
	№302П2010	Каша молочная рисовая	200/10	5,8	9,1	34,8	247	105,29	30,22	92,69	0,49	47,64	1,1	0,14	0,45

	192 П 2010г	Какао с молоком	200	2,4	8,6	14,6	146	110,63	26,97	101,09	0,9	18	0,11	0,03	0,52
	№ 1 Москва Дели плюс 2014 г	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0	0,05	0
		<b>Итого</b>		<b>10,65</b>	<b>25,25</b>	<b>64,02</b>	<b>529</b>	<b>225,22</b>	<b>67,09</b>	<b>222,88</b>	<b>2,01</b>	<b>105,64</b>	<b>1,21</b>	<b>0,22</b>	<b>0,97</b>
		<b>Обед</b>													
	№ 246 Пермь 2008 г	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,65	7	10,9	66,5	20,0	0,0	0,0	0,0	0,01	4,75
	№ 33 П 2010 г	Щи из св. капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	35,82	12,75	31,27	0,44	26,70	0,2	0,02	10,03
	№ 71 П 2010	Тефтели из говядины	60/30	9,15	13	10,3	195	20,4	16,27	79,9	0,7	3,92	0	0,025	0,31
	1№ 94 П 2010 г	Картофельное пюре	200	3,69	5,94	24,21	167,4	42,8	34,26	100,3	1,25	27,16	0,24	0,14	12,53
	№ 198 П 2010 г	Напиток апельсиновый «С» - витаминизация	200	0,1	0	22,5	86	3,54	1,10	1,94	0,09	0,00	0,02	0,00	2,33
		Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,096	0
		<b>Итого</b>		<b>20,04</b>	<b>25,09</b>	<b>93,96</b>	<b>682,0</b>	<b>127,26</b>	<b>150,68</b>	<b>285,61</b>	<b>3,68</b>	<b>57,78</b>	<b>0,46</b>	<b>0,39</b>	<b>29,95</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>30,69</b>	<b>50,34</b>	<b>157,98</b>	<b>1211</b>	<b>352,48</b>	<b>217,77</b>	<b>508,49</b>	<b>5,69</b>	<b>163,42</b>	<b>1,67</b>	<b>0,61</b>	<b>30,92</b>
<b>Дни</b>	<b>№ рец.</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>Минеральные элементы, мг</b>				<b>Витамины</b>			
								<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>А,мкг</b>	<b>Е,мг</b>	<b>В<sup>1</sup>, мг</b>	<b>С,мг</b>
<b>Среда</b>		<b>Завтрак</b>													
	№ 85 П 2010	Сосиска отварная	85/4	8,4	17,6	0,7	195	19,19	11,17	104,05	1,35	12,12	0,46	0,02	0,0
	№ 181 П 2010 г	Каша молочная «Дружба»	200/10	5,6	7,6	29,5	232	112,38	32,72	0,0	0,71	0,0	0,052	0,14	0,47
	№ 1 П 2010г	Бутерброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,14	20,16	0,84	0,07	0,04
	№ 185 П 2010г	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	53,20	6,09	39,15	0,08	9,00	0,05	0,01	0,26
		<b>Итого</b>		<b>23,9</b>	<b>31,1</b>	<b>72,4</b>	<b>689</b>	<b>337,71</b>	<b>74,86</b>	<b>272,13</b>	<b>3,28</b>	<b>41,28</b>	<b>1,40</b>	<b>0,24</b>	<b>0,77</b>
		<b>Обед</b>													
	№ 71 П 2010 г	Салат из моркови	50	0,8	3,6	11,6	80	16,56	22,75	39,69	0,44	0,00	3,84	0,03	1,38
	№ 42 П 2010г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	31,42	38,11	101,75	1,90	17,70	0,31	0,24	7,10
	№ 116 П 2010	Каша пшенная молочная	200/10	8,2	7,6	41,9	272	74,3	92,33	194,74	2,49	39,33	0,87	0,19	1,13
	№88 П2010г.	Котлеты рубленные из птицы	75	15,2	18,6	9,6	267,8	19,9	21,2	140,6	1,78	48,7	0,8	0,06	0,56
	ТК	Напиток «Валетек»	200	0	0	18,6	73	0	0	0	0	120	2,34	0,3	20









	№145 П2010г.	Запеканка из творога	100/25	18,9	14	29,6	316	219,83	30,55	239,96	0,58	82,0	0,05	0,06	0,49
	№ 1 П 2010 г	Бутерброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,14	20,16	0,84	0,07	0,04
	№ 192 П 2010 г	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	110,63	26,97	101,09	0,9	18,0	0,11	0,03	0,52
		<b>Итого</b>		<b>30,9</b>	<b>21,9</b>	<b>78,8</b>	<b>632</b>	<b>483,4</b>	<b>82,4</b>	<b>469,98</b>	<b>3,39</b>	<b>38,74</b>	<b>1,0</b>	<b>0,16</b>	<b>1,05</b>
		<b>Обед</b>													
	№ 64 П 2010 г	Салат из свеклы с растительным маслом	50	1,1	6,6	5,3	84	27,69	14,92	32,34	0,96	0,0	0,11	0,03	1,49
	№ 36 П 2010 г	Рассольник Ленинградский	250/10	2,4	5,7	15,7	126	23,14	23,19	68,38	0,87	26,70	0,29	0,08	6,71
	№ 137 П 2010 г	Макаронные изделия отварные	150/5	6,5	7,4	45,4	230	11,31	9,07	0,00	0,92	0,0	3,1	0,07	0,00
	№ 71 П 2010 г	Тефтели из говядины	60/30	9,15	13	10,3	195	20,4	16,27	79,9	0,7	3,92	0	0,025	0,31
	№ 186 П 2010 г	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	1,12
		Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0,0
	№ 368 Москва Дели плюс 2014	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	8	42	28	0,6	0,0	0,0	0,04	10
		<b>Итого</b>		<b>25,45</b>	<b>33,8</b>	<b>139,6</b>	<b>924,6</b>	<b>107,2</b>	<b>125,98</b>	<b>262,16</b>	<b>4,99</b>	<b>30,62</b>	<b>3,51</b>	<b>0,34</b>	<b>19,63</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>56,35</b>	<b>55,7</b>	<b>218,4</b>	<b>1556,6</b>	<b>590,6</b>	<b>208,38</b>	<b>732,14</b>	<b>8,38</b>	<b>69,36</b>	<b>4,51</b>	<b>0,50</b>	<b>20,68</b>
<b>Дни</b>	<b>№ рец.</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>Минеральные элементы, мг</b>				<b>Витамины</b>			
								<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>A, мкг</b>	<b>E, мг</b>	<b>B1, мг</b>	<b>C, мг</b>
<b>Среда</b>		<b>Завтрак</b>													
	№ 181 П 2010 г	Каша рисовая молочная	200/10	5,2	7,2	36,1	231,0	105,29	30,22	0,0	0,49	0,0	0,052	0,06	0,045
	№ 1 Москва Дели плюс 2014 г	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	9,9	29,1	0,62	40	0,0	0,05	0,0
	№ 188 П 2010 г	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	53,33	60,9	39,15	0,10	9	0,05	0,01	0,26
		<b>Итого</b>		<b>10,15</b>	<b>16,55</b>	<b>71,02</b>	<b>470,0</b>	<b>167,92</b>	<b>101,02</b>	<b>68,25</b>	<b>1,21</b>	<b>49,0</b>	<b>0,10</b>	<b>0,12</b>	<b>0,31</b>
		<b>Обед</b>													
	№ 71 П 2010 г	Салат из моркови	50	0,8	3,6	11,6	80	16,56	22,75	39,69	0,44	0,00	3,84	0,03	1,38
	№ 42 П 2010 г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	31,42	38,11	101,75	1,9	17,7	0,31	0,24	7,10
	№126 П	Куры отварные	80	25,8	21,7	0,2	299	20,78	21,50	76,39	2,03	22,9	0,06	0,14	0,93

	№ 192 П 2010 г	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	110,63	26,97	101,09	0,9	18,0	0,11	0,03	0,52
		Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0,0
		<b>Итого</b>		<b>18,88</b>	<b>16,30</b>	<b>80,58</b>	<b>568,6</b>	<b>258,81</b>	<b>84,29</b>	<b>230,09</b>	<b>3,81</b>	<b>118,0</b>	<b>0,16</b>	<b>0,3</b>	<b>0,99</b>
		<b>Обед</b>													
	№ 246 Пермь 2008 г	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,65	7	10,9	66,5	20,0	0,0	0,0	0,0	0,01	4,75
	№ 34 П 2010 г	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,9	5,5	12	105	37,04	20,97	48,10	0,97	26,70	0,26	0,04	7,95
	№ 65 П 2010 г	Жаркое по-домашнему	200/40	17,1	17,4	18,3	299	25,78	49,83	214,30	3,21	0,0	4,08	0,14	5,01
	№ 204 П 2010 г	Кисель «Валетек» с кальцием	200	0,2	0	23,9	93	0,24	0,18	0,46	0,0	0,0	7,0	0,12	25,0
		Хлеб	60	4,6	0,5	28	138,6	13,8	19,8	52,2	1,2	0,0	0,0	0,096	0,0
		<b>Итого</b>		<b>24,2</b>	<b>23,45</b>	<b>83,85</b>	<b>642,6</b>	<b>87,76</b>	<b>157,28</b>	<b>335,06</b>	<b>5,38</b>	<b>26,70</b>	<b>11,34</b>	<b>0,41</b>	<b>42,71</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>43,08</b>	<b>439,75</b>	<b>164,43</b>	<b>1211,2</b>	<b>346,57</b>	<b>241,57</b>	<b>565,15</b>	<b>9,19</b>	<b>144,7</b>	<b>11,50</b>	<b>0,63</b>	<b>40,43</b>

При составлении меню использованы:

- сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирмы «Партнер» 2010 г.;
- сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей Москва Дели плюс 2014 г.