

№ рец	Наименование блюд	Выход грамм	Пищевые вещ-ва , гр			Минеральные вещ-ва, мг			Витамины, мг					Энерг ценность, Ккал	
			Белки	Жиры	Углев од	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
Обед:			День №1												
52	Салат из свеклы с р/м	60	1,1	5,1	6,2	10,35	20,31	0,66	0,086	-	0,019	0,56	-	3,56	74,4
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,2	5,3	15	50,88	35,52	91,26	2,57		0,288	0,06	0,84	0,96	117,1
245	Бефстроганов	80	15,7	23,1	3,2	23,28	4,14	99,9	7,56	12,75	0,05	0,088	2,35	0,0124	248,3
139	Капуста тушеная	150	4,7	6,5	14,1										134,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	26,3	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	105
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	98	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		47
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,3	0,4	11	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			60,3
	Итого		27,58	40,6	173	143,48	327,07	196,16	10,59	12,91	0,522	1,528	3,19	5,63	786,6
Полдник:			День2												
410	Булочка с изюмом	75	3,96	11,94	22,9	18,78	13,94	40,71	0,59	18,2	0,05	0,04	0,55		215
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	11,1	1,40	2,80	0,28	-	-	-	0,02	0,03	60
	Йогурт порционный	95													
	Итого:		4,03	11,96	37,9	29,79	15,34	43,51	0,87	18,2	0,05	0,04	0,57	0,03	275
Обед:			День2												
	Икра кабачковая	60	1,2	4,7	7,7										78
88	Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250	2,4	7,30	10,2	58	32,53	59,88	0,96	0,036	0,096	0,084	0,92	37,08	116,6
294	Котлета из курицы	80	22,6	8,5	2,1	42,4	14,4	65,5	0,91	31,6	0,07	0,07	2,6	0,64	175,3
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	49,28	37	115,4	1,34		0,18	0,14	1,81	24,26	137
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,2	0,1	28,5	14,0	5,58	8,94	0,14	-	0,01	0,01	0,03	24	116,8
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	98	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		47
	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)	30	2,3	0,4	11	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			60,3
	Итого		33,26	26	178	209,05	209,13	251,26	3,35	31,8	0,521	1,16	5,36	85,98	731
Полдник:															

	<i>Коктейль молочный</i>	200													
426	<i>Булочка со сгущенкой</i>	75	6,6	14,36	41,1	21,3	28,2	76,8	1,39	*	4,71	0,16	0,06		240
	Итого:		6,6	14,36	41,1	21,3	28,2	76,8	1,39		4,71	0,16	0,06		240
Обед:		День №3													
	<i>Капуста квашеная</i>	60	1	1,5	1,7										57,6
103	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	250	3,4	3,6	25,2	13,44	10,34	44,6	1,13	-	0,08	0026	0,69		147,2
274	<i>Тефтели (мясо, птица)</i>	80	11,8	13,1	11	23,52	14,79	72,6	5,3	9,2	0,17	0,05	0,96	3,38	209,5
302	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	8,9	4,1	39,8	13,6	96,4	145	2,66	1,87	0,04	0,026	0,97	-	88
349	<i>Компот из плодов сухих (шиповник) *</i>	200	0,7	0,3	29,6	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	136,6
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,5	0,2	98	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		47
	<i>Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)</i>	30	2,3	0,4	11	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			60,3
	Итого		29,6	23,1	216	109,53	245,15	266,54	9,47	11,23	0,455	0,922	2,62	4,48	746,2
Полдник:															
409	<i>Пирог с капустой</i>	75	2,46	1,14	13,8	50,57	4,99	20,82	0,33	8,13	0,03	0,02	0,25		76
379	<i>Кофейный напиток</i>	200	3,17	2,7	15,9	125,8	14,0	90,0	0,13	20	0,04	0,16	0,10	1,3	101
	Итого:		5,53	3,21	29,7	176,3	18,99	110,82	0,46	28,13	0,07	0,18	0,35	1,3	177
Обед:		День №4													
71	<i>Овощи свежие порционно(помидор)</i>	60	0,9	5,1	4,8	6,3	9,0	11,7	0,41	-	0,03	0,02	0,23	7,9	69,1
84	<i>Борщ с картофелем и фасолью</i>	250	2,9	6,8	14,4	49,6	29,4	63,36	1,44	0,036	0,384	1,08	0,92	46,56	132,3
291	<i>Плов из мяса (птицы)</i>	200	20,6	20	42,8	39,23	58,57	20,5	2,03	30,43	0,16	0,16	5,8	7,06	434,3
349	<i>Напиток клюквенный</i>	200	0,1	0	20,7	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	85,4
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,5	0,2	98	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		47
	<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	30	2,3	0,4	11	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			60,3
	Итого		28,3	32,5	191	154,1	220,59	99,9	4,26	30,63	0,739	2,08	6,95	62,62	828,4
Полдник															
410	<i>Ватрушка с творогом</i>	75	4,61	2,74	14,5	10,8	45,1	0,45	17,0	0,04	0,06	0,46	0,02		101
376	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,07	0,02	15,0	11,1	1,40	2,80	0,28	-	-	-	0,02	0,03	60

	<i>Йогурт порционный</i>														
	Итого:		4,68	2,76	29,5	21,9	46,5	3,25	17,28	0,04	0,06	0,46	0,04	0,03	161
Обед:		День №5													
70	<i>Огурец соленый</i>	60	0,5	0,1	1	8,1	5,0	8,4	0,2	-	0,01	0,04	0,04	1,23	7,8
117	<i>Суп овощной с мясными фрикадельками</i>	250/20	6,8	4,9	25,7	50,88	35,52	91,26	2,57		0,288	0,06	0,84	0,96	174,5
234	<i>Котлета рыбная «Дружба»</i>	80	25,4	15,7	9	327	23,4	99,4	068	22	0,07	0,07	0,54	0,74	278,6
125	<i>Картофель отварной</i>	150	4,2	6,6	33,8	49,28	37	115,4	1,34		0,18	0,14	1,81	24,26	212,3
350	<i>Кисель из ягод (замороженных или свежих)</i>	200	0,2	0,1	28,5	14,0	5,58	8,94	0,14	-	0,01	0,01	0,03	24	116,8
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,5	0,2	98	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		47
	<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	30	2,3	0,4	11	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			60,3
	Итого		40,9	28	207	494,63	226,12	324,9	4,93	22,16	0,723	1,14	3,26	51,19	897,3
Полдник:															
	<i>Шангя с сыром</i>	75	4,28	5,37	25,1	12,9	15,4	46,1	0,73	44	32	0,07	0,05		166
382	<i>Какао с молоком</i>	200	4,08	3,54	17,5	152,2	21,34	124,6	0,48	24,4	0,06	0,19	0,16	1,6	119
	<i>Фрукт (яблоко)</i>	<i>шт</i>													
	Итого:		8,36	8,91	42,6	165,1	36,38	170,7	1,21	68,4	32,06	0,26	0,21	1,6	285
Обед:		День №6													
70	<i>Овощи свежие (или соленые) в нарезке (огурцы)</i>	60	0,5	0,1	1	8,1	5,0	8,4	0,2	-	0,01	0,04	0,04	1,23	7,8
82	<i>Борщ со сметаной</i>	250/10	2,4	4,6	14,1	49,6	29,4	63,36	1,44	0,036	0,384	1,08	0,92	46,56	108
278	<i>Тефтели (мясные)</i>	80	11,8	13,1	11	23,52	14,79	72,6	5,3	9,2	0,17	0,05	0,96	3,38	209,5
203	<i>Вермишель отварная</i>	150	5,66	0,67	32	13,44	10,34	44,6	1,13	-	0,08	0,026	0,69		156
349	<i>Компот из ягод (замороженных или свежих)</i>	200	0,08	0	26,3	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	105
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,5	0,2	98	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		47
	<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	30	2,3	0,4	11	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			60,3

	Итого		24,24	19,07	193	153,63	183,15	193,3	8,45	9,4	0,80	2,01	2,61	52,2	693,6
Полдник:															
410	Булочка с изюмом	75	3,96	11,94	22,9	18,78	13,94	40,71	0,59	18,2	0,05	0,04	0,55		215
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	11,1	1,40	2,80	0,28	-	-	-	0,02	0,03	60
	Йогурт порционный	95													
	Итого:		4,03	11,96	37,9	29,79	15,34	43,51	0,87	18,2	0,05	0,04	0,57	0,03	275
Обед: День №7															
52	Салат из свеклы с р/м	60	1,1	5,1	6,2	10,35	20,31	0,66	0,086	-	0,019	0,56	-	3,56	74,4
106	Суп рыбный	250	6,7	9,6	21,1	26,16	31,68	76,8	1,18		0,12	0,09	0,09	11,96	198,3
292	Куры тушеные	80	26,8	16,9	0,1	18,5	10	81,0	0,9	20,0	0,09	0,08	1,15	-	260,1
171	Рис припущенный	150	2,4	4,6	14,1	5	24,46	89,47	0,8	1,87	0,04	0,026	0,97		108
349	Компот из плодов свежих (изюм)*	200	0,4	0,1	34,1	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	135
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	98	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,3	0,4	11	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			60,3
	Итого		41,2	36,9	184	118,98	210,07	252,27	3,34	22,03	0,434	1,576	2,21	16,62	883,1
Полдник:															
	Коктейль молочный	200													
426	Булочка со сгущенкой	75	6,6	14,36	41,1	21,3	28,2	76,8	1,39	*	4,71	0,16	0,06		240
	Итого:		6,6	14,36	41,1	21,3	28,2	76,8	1,39		4,71	0,16	0,06		240
Обед: День №8															
42	Салат картофельный с зеленым горошком с р/м	60	4	7,5	8,1	10,47	29,37	0,2	-	0,042	0,015	0,48		7,95	115,7
99	Суп овощной	250	2,6	6,9	14,6	41,61	19,9	53,4	0,74		0,07	0,04	0,55	9,48	131,1
259	Жаркое по-домашнему	200	18,4	20,3	28,4	60	168	2,97	22,66	0,1	0,23	7,04	17,6		370,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	26,3	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	105
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	98	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,3	0,4	11	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			60,3
	Итого		28,88	35,3	186	171,05	340,89	60,91	23,78	0,307	0,48	8,38	18,1	18,53	829,5
Полдник:															
409	Пирог с капустой	75	2,46	1,14	13,8	50,57	4,99	20,82	0,33	8,13	0,03	0,02	0,25		76

379	Кофейный напиток	200	3,17	2,7	15,9	125,8	14,0	90,0	0,13	20	0,04	0,16	0,10	1,3	101
	Итого:		5,53	3,21	29,7	176,3	18,99	110,82	0,46	28,13	0,07	0,18	0,35	1,3	177
Обед:		День №9													
67	Винегрет с р/м	60	1,1	6,1	9,3	10,05	16,25	0,43	-	2,31	0,02	0,022	-	5,54	95,8
96	Рассольник по-ленинградски	250	3	7	26,6	30,72	25,56	59,8	0,96		0,096	0,06	1,04	88,8	180,4
Ттк8	Рыба запеченная с овощами	100	34,6	20,6	12,6	55,5	8,4	105,9	1,3	39,3	0,17	0,12	3,9	4,1	374,6
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	49,28	37	115,4	1,34		0,18	0,14	1,81	24,26	116,8
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,2	0,1	28,5	14,0	5,58	8,94	0,14	-	0,01	0,01	0,03	24	47
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	98	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		60,3
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,3	0,4	11	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			
	Итого		42,7	34,4	186	206,4	212,41	292,11	3,74	39,46	0,641	1,17	6,78	146,7	874,9
Полдник															
410	Ватрушка с творогом	75	4,61	2,74	14,5	10,8	45,1	0,45	17,0	0,04	0,06	0,46	0,02		101
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	11,1	1,40	2,80	0,28	-	-	-	0,02	0,03	60
	Йогурт порционный														
	Итого:		4,68	2,76	29,5	21,9	46,5	3,25	17,28	0,04	0,06	0,46	0,04	0,03	161
Обед:		День №10													
71	Овощи в нарезке — огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,1	5,0	8,4	0,2	-	0,01	0,04	0,04	1,23	8,4
82	Борщ со сметаной	250/10	2,4	4,6	14,1	49,6	29,4	63,36	1,44	0,036	0,384	1,08	0,92 4	46,56	108
294	Биточки (мясо или птица)	80	12,1	15,6	7,1	27,95	18,33	88,37	0,87	33,92	0,05	0,07	1,67	0,72	216,4
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,4	4,6	14,1	13,6	96,4	145	2,66	1,87	0,04	0,026	0,97	-	108
349	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	13,6	4,0	2,8	0,38	-	-	-	-	1,1	85,4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	98	12,37	32,62	0,42	-	0,045	0,045	0,22	-		47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,3	0,4	11	33	87	1,12		0,12	0,12	0,6			60,3
	Итого		21,3	25,5	166	158,22	272,75	309,47	5,55	35,99	0,949	2,036	3,6	49,61	633,5

Полдник:															
	<i>Шаньга с сыром</i>	<i>75</i>	<i>4,28</i>	<i>5,37</i>	<i>25,1</i>	<i>12,9</i>	<i>15,4</i>	<i>46,1</i>	<i>0,73</i>	<i>44</i>	<i>32</i>	<i>0,07</i>	<i>0,05</i>		<i>166</i>
<i>382</i>	<i>Какао с молоком</i>	<i>200</i>	<i>4,08</i>	<i>3,54</i>	<i>17,5</i>	<i>152,2</i>	<i>21,34</i>	<i>124,6</i>	<i>0,48</i>	<i>24,4</i>	<i>0,06</i>	<i>0,19</i>	<i>0,16</i>	<i>1,6</i>	<i>119</i>
	<i>Фрукт (яблоко)</i>	<i>шт</i>													
	<i>Итого:</i>		<i>8,36</i>	<i>8,91</i>	<i>42,6</i>	<i>165,1</i>	<i>36,38</i>	<i>170,7</i>	<i>1,21</i>	<i>68,4</i>	<i>32,06</i>	<i>0,26</i>	<i>0,21</i>	<i>1,6</i>	<i>285</i>

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П.Могильного и В.А Тутьяна.- М.: ДеЛи принт, 2011. – 544с.

Согласовано:

Управление Роспотребнадзора

По Томской области

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №16

_____/Астраханцева Е.В/

Утверждаю:

ИП Чеботаренко Е.В

_____/Чеботаренко Е.В/

***Циклическое меню обедов и полдников
для обучающихся МАОУ СОШ № 16 с ограниченными
возможностями здоровья с 1-4 класс.***