

УТВЕРЖДАЮ

ИИ

«И» Орлов

«И» 2020



СОГЛАСОВАНО

Начальник ГОУФС Ростребнадзора
по Краснодарскому краю в Северском,
Абинском, Крымском районах

Е.А. Вечерняя

«И» 2020 г



**10- дневное циклическое меню питания для обучающихся ОВЗ с 5-11 классов в государственных
общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального
образования Крымский район**

(завтраки)

Крымск 2020г

И.С. Вечерняя М.П. Вечерняя

Меню завтраков для обучающихся ОБЗ 5-11 классов																		
№	Наименование	Пищевая ценность ЗАВТРАК	Энергетическая ценность, кКал				Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Пищевые вещества, г				В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
			Б	Ж	У	Y												
3	Сыр порциями	20,00	5,06	5,20	0,00	0,00	0,00	0,13	46,00	0,02	180,00	118,00	10,00	0,17	1,40	0,00		
174	День 1 (поведельник)	255,00	8,60	11,86	42,37	0,03	0,41	0,20	0,68	0,00	23,47	24,80	6,17	75,00	2,20	0,00		
382	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00		
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70	0,34	20,06	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00		
368	Фрукты свежие (по сезону)	110,00	0,45	0,45	11,70	0,03	0,01	4,50	0,00	0,30	22,9	16,70	13,30	0,40	0,40	0,00		
	Итого	625,00	20,88	21,35	91,63	0,15	0,61	6,40	46,92	0,76	363,67	310,00	56,41	76,48	4,50	0,00		
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	0,35	0,40	17,50	0,22	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03		
	День 2 (вторник)	100,00	1,60	6,10	10,00	0,03	0,50	8,78	0,00	2,83	19,30	130,70	18,20	1,03	0,23	0,00		
49	Салат витаминный	250,00	24,20	22,30	36,80	0,20	0,28	11,50	0,00	14,37	52,10	308,50	72,85	6,60	4,75	0,00		
259	Жаркое по-домашнему	200,00	0,20	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,02	0,00		
377	Чай	40,00	2,70	0,34	20,06	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	1,99	0,36	12,55	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02		
	Хлеб ржаной																	
	Итого	620,00	30,69	29,10	94,41	0,42	0,89	20,49	0,00	17,79	129,70	518,82	123,65	10,34	5,36	0,02		
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	0,35	0,40	17,50	0,22	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03		
	День 3 (среда)	100,00	1,17	0,17	4,70	0,03	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	0,17	0,00		
71	Овощи (по сезону)	100,00	10,50	14,04	10,40	0,08	0,15	0,56	0,90	2,50	86,90	87,20	17,90	32,18	2,20	0,11		
296	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	180,00	7,56	11,80	55,92	0,14	0,09	0,00	0,00	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88	1,14	0,00		
171	Каша гречневая	200,00	1,00	0,00	24,40	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,04	0,00		
	Сок натуральный	40,00	2,70	0,34	20,06	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	1,99	0,36	12,55	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02		
	Хлеб ржаной																	
	Итого	650,00	24,92	26,71	128,03	0,46	0,40	11,77	0,90	5,01	185,80	352,42	154,70	40,27	3,91	0,13		
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	0,35	0,40	17,50	0,22	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03		

День 7 (вторник)																	
841	Капуста маринованная	100,00	1,40	4,80	6,00	76,00	0,02	0,02	13,50	0,00	2,10	51,00	30,00	16,00	1,20	0,23	0,00
279	Тефтели запеченные с соусом томатным	100,00	7,40	12,20	11,00	184,40	0,08	0,08	4,20	16,90	0,72	32,80	103,30	22,30	1,00	1,07	0,00
171	Каша гречневая	180,00	7,56	11,80	55,92	361,20	0,14	0,09	0,00	0,00	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88	1,14	0,00
342	Компот из свежих плодов	200,00	0,16	0,00	29,00	116,60	0,02	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80	0,08	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
	Итого	650,00	21,21	29,50	134,53	893,74	0,45	0,32	23,31	16,90	5,03	163,70	358,52	157,10	7,79	2,88	0,02
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,22	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03
День 8 (среда)																	
73	Икра кабачковая	100,00	2,00	9,00	0,00	96,00	0,02	0,02	7,00	0,00	3,17	41,00	37,00	15,00	0,66	0,23	0,00
212	Омлет с колбасой	200,00	21,03	40,50	3,63	463,50	0,20	0,63	0,28	3,84	10,40	127,30	326,90	26,70	3,70	2,29	0,01
376	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,02	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
368	Фрукты свежие (по сезону)	110,00	0,45	0,45	11,70	52,20	0,03	0,01	4,50	0,00	0,30	22,9	16,70	13,30	0,40	0,40	0,00
	Итого	680,00	28,37	50,65	62,94	825,24	0,44	0,77	11,99	3,84	14,46	226,60	180,22	87,60	7,47	3,30	0,03
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,22	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03
День 9 (четверг)																	
71	Овощи (по сезону)	100,00	1,17	0,17	4,70	26,00	0,03	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	0,17	0,00
297	Фрикадельки из кур запеченные с соусом сметанным с томатом	100,00	8,20	13,10	7,05	179,20	0,02	0,07	0,56	0,43	2,67	26,90	59,50	8,01	0,63	2,21	0,02
202	Макаронные изделия отварные с маслом	180,00	6,12	10,90	41,04	293,40	0,07	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	0,00	0,00
	Кисель	200,00	0,00	0,00	18,40	73,60	0,30	0,50	20,00	0,12	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
	Итого	650,00	20,18	24,87	103,80	727,74	0,61	0,78	27,77	0,55	8,04	104,60	222,52	57,61	3,94	2,74	0,04
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,22	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03

День 10 (пятница)																	
75	Икра свекольная	100,00	2,30	7,70	13,00	132,00	0,08	0,08	0,60	3,30	1,60	76,60	113,30	46,60	83,00	0,20	0,00
		220,00	24,30	27,70	23,20	440,00	0,50	0,47	67,20	207,00	1,57	64,10	276,80	103,70	6,10	4,13	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	200,00	1,00	0,00	24,40	101,60	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,04	0,00
	Сок натуральный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	1,99	0,36	12,55	61,44	0,15	0,10	0,21	0,00	0,15	38,30	65,62	21,00	1,47	0,36	0,02
	Хлеб ржаной																
	Итого	590,00	32,29	36,10	93,21	829,14	0,79	0,68	72,01	210,30	3,96	201,00	495,72	184,90	93,81	4,73	0,02
	Норма по СанПиН		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,22	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03
Итого за день по СанПиН																	
завтрак 25 %																	
Фрактически завтрак (СРЕДНЕ)																	
		26,87	29,62	103,52	794,69	0,44	0,57	22,10	34,66	6,24	221,11	412,34	115,47	25,60	3,29	0,05	
		Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамин, мг			Минеральные вещества, мг								
		Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,10	
		22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,22	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,03	
		26,87	29,62	103,52	794,69	0,44	0,57	22,10	34,66	6,24	221,11	412,34	115,47	25,60	3,29	0,05	