

Согласовано:

ГБОУ СО

Екатеринбургская школа №1

Директор *Ольга Степановна*



Утверждаю:

Директор: И.П. Миронова Т.В.

Миронова Т.В.



Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для учащихся коррекционных классов (ЗПР) и детей инвалидов с 5 по 11 класс на 2021-2022 учебный год

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
1 день														
Завтрак														
	Бутерброд с сыром, маслом	10/20/25	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	2,2	108	15,2	176,8	0
	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6,0	11,2	26,4	203,5	0	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4

	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	
	Батон нарезной обогащенный	50	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
Итого за прием пищи:			21,14	31	109,1	650,7	0,22	1,0	0,78	2,5	124,8	21,1	120	2,0	
Обед															
	Огурец св	60	0,44	6,0	1,2	7,12	0,8	0,42	0,1	0	10,1	17,9	0,3	1,8	
	Суп пюре из разных овощей	250	4,0	6,3	14,2	123	0,9		0,6	6	12,0	216,7	8,7	1,9	
	Жаркое домашнему говяжьей	300	29,4	24,6	40,6	592,9	0,4	21	0	2,25	39,7	78,4	342,0	5,4	
	Напиток шиповника	200	1,04	0	31,61	131	0	0	0	0	0	10	4	0,8	
	Хлеб пшеничный обогащенный ржано-	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4	
Итого за прием пищи:			41,48	37,8	130,0	1058,0	2,3	42,2	0,7	4,3	79,8	342,0	442	13,9	
3 день															
Завтрак															
	Сыр порцион	15	3,44	6,8	0,08	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Каша ячневая с масл.	200/10	9,6	12,2	0,1	133	0,1	0	0	0,2	18	10	81	0,3	

	Фрукты	150								444					
	Чай с сахаром и молоком	200/15	3,2	2,8	34,6	174,0	0	0,3	0	1,1	10,8	18,4	50	12,2	
	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
Итого за прием пищи:			41,04	30,9	121,48	849,5	0,3	0,3	0,7	7,3	54,8	85,2	205	13,6	
Обед															
	Салат из св.овощей	100	3,0	12	6,3	150,3	0,02				4,1	17,8	0,6	29,3	
	Суп куриный с макарон.издел	250/	12,9	12,5	45,4	221,6	0,1	0,8	0,3		34,5	30,6	8,9	0,2	
	Кура отварная	75	20,8	17,9	0,6	247	0,08	0	0	0	14	0,01		0,2	
	Рис припущен	180	13,0	11,2	10,9	190,0	0,09	1,0		0,9		18	14,4	9,5	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0	0	0	0	24,4	9,7	23,2	0,5	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87,	4,0	
Итого за прием пищи:			54,6	92,6	141,5	1134,30	0,49	0,18	0,3	3,1	95,0	95,0	150,1	43,7	
4 день															
Завтрак															
	Яйцо отварное	40	6,2	5,7	0,371	78,6	03	0	0	0,1	14,2	30,1	11	01	

	Сыр (порциями)	15	3,44	6,8	0,8	60	0,01	0	0,09	0	0	0	0	0	
	Каша пшениная с маслом сливочным	200/10	10,3	14	57,9	270,4	0,2	2,5	0,1	1,7	144,2	61,8	214,5	2,6	
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	
	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
Итого за прием пищи:			28,19	35,88	128,6	750,13	0,45	1,8	0,27	2	577,5	99,08	536,7	3,9	
Обед															
	Свекла отварная	60	0,9	3,0	5,6	53,6	0,12	6,15	0	0	22,7	13,5	26,4	0,86	
	Суп Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3,6	3,1	39,3	150,0	0,1	20,1	0,4	0,7		43,1	11,1	0,03	
	Филе минтая с овощами	100	18,6	0,9	0,4	126,0	0,3	1,5	0,1	2,0	58,9	68,0	468,0	1,0	
	Картофель отварной	150	4,35	9	34,6	201	0,4	4,36		0,1	0,2	116	20,6	6,45	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4	
Итого за прием пищи:			34,65	17,9	154,0	865,6	1,1	32,11	0,51	5,5	120,8	275,6	636,1	13,3	

5 день

Завтрак

	<i>Масло (порциями)</i>	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	3,7	0,7	0,1	0,1	1,0	0,2	0,1
	<i>Манник</i>	45	3,2	6,1	28,3	0	0,03	0	0,1	0,2	6,5	5	77	1	
	<i>Омлет с сыром</i>	100	16,3	11,8	17,3	20,4	0,03	0,03	0	1,5	9,3	1,7	13,8		
	<i>Чай с молоком</i>	200	2,5	2,8	14,0	92,0	0,3	0	0	1,1	10,8	12,6	8,1	0,8	
	<i>Батон нарезной обогащенный</i>	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
Итого за прием пищи:			31,5	30,4	83,1	512,4	4,6	6,23	3,8	3,5	61,2	32,4	164,9	2,8	

Обед

	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным</i>	100	0,9	5,1	3,4	65	0	16	0,1	2,3	17,6	15,5	32,6	1	
	<i>Борщ из св.капусты со сметаной</i>	250/10	2,2	7	12,6	122	0,	0,8	0,2	1,4		34,5	8,9	0,2	
	<i>Тефтели с соусом</i>	100/50	5,0	14,8	9	190	0,03	1,8	22,5	1,5	26	17,8	24,8		
	<i>Капуста тушеная</i>	180	6,3	11,1	66,3	246,0		1,5		1,1	21,6	78,0	17,3		
	<i>Компот из свежих</i>	200	0,6	0,2	37,3	155	0	0,3	0	0	28	25,1	18,7	0,7	

	яблок															
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		
Итого за прием пищи:			21,6	39,1	171,0	982,0	2,3	20,4	22,8	8,5	111,2	189,9	189,3	5,9		
6 день																
Завтрак																
	Сыр порц.	15	3,44	6,8	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Каша пшенная с маслом сливочным	200/10	10,3	14	57,9	290,1	0,2	2,5	0,1	2,1	144,3	61,8	214,5	26		
	Булочка дом.	60	4,3	9,9	0,56	268,0	0,6	0	0,09	0	9,53	6,5	38,9	0,56		
	Чай с сахаром	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0		
	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1		
Итого за прием пищи:			25,5	33,6	124,56	878,20	0,9	2,5	0,19	2,1	179,0	82,7	318,4	26,6		
Обед																
	Салат Новинка	100	1,1	5,1	3,6	66,8	0	58,3	0,2	2,5	20,1	15,4	21,8	0,8		
	Щи с капустой и сметаной	250/10	1,95	5,57	8,48	96,13	0,05	12,08	26,7		42,5	19,1	46,7	0,71		
	Плов с филе курин	250	5,8	16,5	49,5	481,5	0,06	10,1	0	0	65,7	46	98,1	0,8		
	фрукт *	100	1,2	0,2	8,3	41,0	0,2	10	0	0	0	5,6	122,6	0,2		

	Компот из вишни	200	0,4	0	31,61	130	0	0	0	0	0,06	7,38	23,4		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2	
			14,65	24,77	125,4	882,33	0,4	88,48	26,9	4,3	129,6	99,5	354,2	5,71	
7 день															
Завтрак															
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	
	Запеканка творожно-морковная со сметаной	150/20	13,7	11,3	42,6	327	0,13	6,3	0,01	0	91,7	56,4	124	1	
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	
	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
Итого за прием пищи:			24,2	25	118,9	798	0,18	7,3	0,9	0,1	232,7	83,4	281	3	
Обед															
	Салат "Постный"	50	4	5,5	7,6	92	0,02	3,5	0,02	2,4	24	14	28	0,95	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,9	2,5	31,5	120	0,1	16,1	0,3	0,6	0	34,5	8,9	0,2	
	Филе минтая с овощами	100	18,6	0,9	0,4	126,0	0,3	0,2	2,2	0	58,6	68,6	468	1,0	

	Пюре картофельное	180	7,3	12,4	45,8	323,6	0,3	21,9	0,1	0,5	94,0	63,0	190,9	2,5	
	Кисель ягодн. <i>плодово</i>	200	1,2	0,15	16,1	64	0,9	6	0	0,1	13	4,2	10,4		
	Хлеб пшеничный обогащенный <i>ржано-</i>	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4	
Итого за прием пищи:			40,6	22,35	143,8	929,6	1,82	47,7	2,6	5,8	207,6	203,3	793,2	8,1	
8 день															
Завтрак															
	Сыр(порциями)	15	4,3	8,5	0,1	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Каша <i>рисовая</i> <i>с</i> маслом	200/10	16,4	11,8	155	792	0,19	1,04	0,5	0	114	11,2	377	2,1	
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	
	Батон <i>нарезной</i> обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
Итого за прием пищи:			29,7	24,5	228,9	1236	0,22	2,04	0,51	0	194,0	31,2	487	4,1	
Обед															
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	1,8	8,5	7,3	117	0	33,0	0,2	4,0	26,8	28,3	42,2	1,0	

	Борщ из св.капусты со сметаной	250/10	7,4	10,4	15,9	226,1	0,2	74,1	0,3	1	42,6	29	95,6	1,5	
	Бифштекс Новинка	75	16,2	15	9	238,3	0	16	0,1	3,6	82	38	164	2	
	Макаронные изделия отварные	200	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	
	Компот из черной смородины	200	0,2	0	25,1	101,6	0	0,8	0	0,3	13,6	5	6,1	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4	
Итого за прием пищи:			37	36,2	128,1	1031,3	0,46	95,9	0,53	7,6	124,2	98	396,2	9,4	
9 день															
Завтрак															
	Филе курин.отв	50	9,4	11,6	0,3	147,9		0	0	0,2				0,2	
	Рагу овощное	150	4,7	12,6	26,7	240,2	0,01	19,2	1	1	62,3	49,4	120,6	2,2	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	
	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
Итого за прием пищи:			17,57	6,1	119,4	678,2	1,7	19,2	0,2	1,2	108,3	75,1	262,7	4,4	
Обед															
	Салат из свежей капусты с маслом	100	0,83	14,8	5,2	160,3	0,02	20,7	0	0	24,3	13,4	17,3	0,8	

	растительным															
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	300	14,0	21,0	30,6	292,3	0,1	10,6	0,25	0,8	42	44,8	165,7	2,1		
	Горошница	150	32,2	8,2	71,0	487	1,0	0	0	0	124	123	319	9,8		
	Котлета домашняя	75	7,2	8,9	9,3	146	0,3	0,1	0,1	0	13,7	3,0	23,7	0,2		
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	27,3	111,1	0	0,8	0	0,1	14,2	5,8	5,8	0,7		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		
Итого за прием пищи:			59,7	53,7	177,3	1359,9	1,52	32,2	0,3	2,7	232,6	205,2	601,1	16,8		
10 день																
Завтрак																
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0		
	Каша пшенная с маслом сливочным	250/10	10,3	14	57,9	290,1	0,2	2,5	0,1	2,1	144,3	61,8	214,5	2,6		
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1		
	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1		
Итого за прием пищи:			26,3	34,3	134,2	761,1	0,54	3,5	0,18	2,3	287,3	95,6	414	5,1		

Обед														
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1
	Суп из разных овощей	300	10,8	13,7	26,3	141,5	0,4	7,4	0,2	2,5	46,5	48,8	138,5	2,7
	Минтай в омлете	100	4,5	10,7	4,1	131,6	0,3	0,1	0,1	1	29,2	5,7	70,4	0,8
	Пюре картофельное	180	5,2	8,5	43,2	270,3	0,02	21,8	0,1	0,5	25,4	56,3	143,5	2,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4
Итого за прием пищи:			28,5	34,0	187,1	892,3	0,94	39,3	0,41	6,8	163	159,7	504,2	18,9