

063



СОГЛАСОВАНО:

директор МБОУ СОШ №13  
Е.А. Тимошенко

УТВЕРЖДАЮ:



Генеральный директор МУП «ДПОК»  
ПЛОСКОБЕЖИНОЙ (Э.Н.Кулиев)  
20 21 год.

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ДО 17 ЛЕТ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Зима-Весна**





№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/ккал	Витамины				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В <sub>1</sub>		С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ		
																Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)	
ВТОРНИК			Неделя: первая				Сезон: Зима-весна										
<b>ЗАВТРАК</b>																	
212 М	Омлет натуральный запеченный с сыром 195/5	200	23,9	39,23	3,4	0,13	0,43	484	1,028	348,67	416,33	29,1	3,67	502,33			
382 М	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	0,06	6		0,12	12	37,2	12,6	0,42	30			
	Какао с молоком	200	5,71	4,8	20,82	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66			
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>34,51</b>	<b>44,51</b>	<b>46,6</b>	<b>0,29</b>	<b>7,51</b>	<b>502,06</b>	<b>1,678</b>	<b>588,43</b>	<b>663,43</b>	<b>88,6</b>	<b>5,55</b>	<b>571,99</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
140 М	Свекла тушеная в сметанном соусе №330	100	1,78	6,6	9,33	1,93	1,25	16,8	2,2	41,57	46,85	18,18	1,32	22,18			
96 М	Рассольник ленинградский	250	10,8	3,63	17,25	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53	233,1			
229 М	Рыба тушеная с овощами 80/20	100	17,44	10,27	5,21	0,2	7,37	24	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06	741			
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,59	3,04	52,53	0,4			0,73	20,09	274,51	184,11	6,17				
350 М	Кисель из вишни 200/11	200	0,26	0,04	25,07	0,01	3,15		0,06	11,37	6,3	5,46	0,15	3,57			
	Хлеб Пшеничный	100	7,6	0,9	46,2	0,167			1,3	23	87	33	2				
	<b>Итого обед:</b>	<b>950</b>	<b>49,47</b>	<b>24,48</b>	<b>155,59</b>	<b>2,837</b>	<b>29,08</b>	<b>74,64</b>	<b>9,56</b>	<b>163,61</b>	<b>742,12</b>	<b>311,87</b>	<b>12,23</b>	<b>999,85</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>1450</b>	<b>83,98</b>	<b>68,99</b>	<b>202,19</b>	<b>3,127</b>	<b>36,59</b>	<b>576,7</b>	<b>11,238</b>	<b>752,04</b>	<b>1405,55</b>	<b>400,47</b>	<b>17,78</b>	<b>1571,84</b>			

р/с	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества					к/кал	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	А(мкг)	С		В <sub>1</sub>	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ		
																Средняя категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)	
СРЕДА			Неделя: первая					Сезон: Зима-весна					Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)				
<b>ЗАВТРАК</b>																	
268 м	Шницель мясной	100	16,23	15,86	15,2	268,61	0,1					2,36	22,96	168,23	27,25	2,75	
363 М	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4		0,11	6,28	8,48	4,9	0,24	48,5	
312 М	Картофельное пюре	200	4,44	4,37	30,21	178,52	0,21	35,39	19,07		0,21	60,27	131,88	45,07	1,67	30,03	
70 М	салат овощной	60	1,07	4	4,27	56,56	0,017	19,55			1,31	26,65	290,17	12,78	0,502	259,88	
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06				0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9			0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>637</b>	<b>25,37</b>	<b>25,34</b>	<b>82,73</b>	<b>661,23</b>	<b>0,407</b>	<b>61,59</b>	<b>23,07</b>		<b>4,52</b>	<b>133,11</b>	<b>643,34</b>	<b>108,44</b>	<b>6,862</b>	<b>338,55</b>	
<b>ОБЕД</b>																	
47 М	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,022	19,82			2,45	52,25	33,95	16,02	0,67	32,9	
113 М	Суп-лапша домашняя	250	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,7	49,9		1,33	25,31	103,37	6,57	1,08	44,6	
291 М	Плов с мясом птицы 80/150	230	25,1	22,94	43,17	480,7	0,17	7,44	77,28		2,71	29,12	275,9	57,93	2,67	298,31	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб Пшеничный	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167				1,3	23	87	33	2		
	<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>48,69</b>	<b>31,9</b>	<b>132,55</b>	<b>1016,44</b>	<b>0,569</b>	<b>32,96</b>	<b>127,18</b>		<b>7,99</b>	<b>143,68</b>	<b>514,22</b>	<b>121,52</b>	<b>9,22</b>	<b>375,81</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1517</b>	<b>74,06</b>	<b>57,24</b>	<b>215,28</b>	<b>1677,67</b>	<b>0,976</b>	<b>94,55</b>	<b>150,25</b>		<b>12,51</b>	<b>276,79</b>	<b>1157,56</b>	<b>229,96</b>	<b>16,082</b>	<b>714,36</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/кал	Витамины				Минеральные вещества					
		Б		Ж			У	В <sub>1</sub>	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ
		Неделя: первая	Неделя: вторая	Неделя: третья	Неделя: четвертая		Сезон: Зима-весна	Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)								
<b>ЧЕТВЕРТ</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
224 М	Запеканка творожная с морковью	200	24,16	13,79	31,58	352,26	0,11	2,59	82,69	1,09	244,91	328	50,88	1,35	794,93	
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,01	16,05	
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		127,77	90	14	0,14	22	
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6	
	Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	10	
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>36,38</b>	<b>24,2</b>	<b>75,87</b>	<b>670,84</b>	<b>0,27</b>	<b>41,59</b>	<b>153,69</b>	<b>1,96</b>	<b>630,08</b>	<b>606,95</b>	<b>99,43</b>	<b>2,6</b>	<b>894,58</b>	
<b>ОБЕД</b>																
45 М	Салат из свежей капусты	100	2,03	5,12	10,77	98,5	0,03	47,17		2,35	53,2	39,47	21,6	0,73	269,77	
88 М	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,15	3,2	10,27	79,83	0,07	33,6		1,54	36,24	50,08	24,21	0,92	226,4	
261 М	Печень тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5	160	
309 М	Макаронные изделия отварные	200	7,51	3,79	47,99	256,28	0,12		16	1,07	15,35	60,67	10,97	1,11	18	
	Хлеб Пшеничный	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2		
342 М	Компот из с/м ягод	200	0,23	0,05	17,62	68,59	0,01	46		0,17	8,28	7,59	7,13	0,34	3,91	
	<b>Итого обед:</b>	<b>950</b>	<b>33,02</b>	<b>22,26</b>	<b>141,45</b>	<b>895,4</b>	<b>0,587</b>	<b>139,47</b>	<b>5256</b>	<b>7,43</b>	<b>166,07</b>	<b>483,81</b>	<b>113,91</b>	<b>10,1</b>	<b>678,08</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1525</b>	<b>69,4</b>	<b>46,46</b>	<b>217,32</b>	<b>1566,24</b>	<b>0,857</b>	<b>181,06</b>	<b>5409,69</b>	<b>9,39</b>	<b>796,15</b>	<b>1090,76</b>	<b>213,34</b>	<b>12,7</b>	<b>1572,66</b>	

реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	PЭ		
																Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВБ)	
Сезон: Зима-весна																	
ПЯТНИЦА																	
Неделя: первая																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																
260 М	Гуляш мясной	100	18,91	20,83	2,68	273,85	0,09	3,56				2,69	12,69	195,43	26,1	2,89	79
321 М	Капуста тушеная	100	2,6	2,08	9,3	67,96	0,06	54,8				0,24	60,22	45,26	22,96	0,9	73,44
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,59	3,04	52,53	283,36	0,4					0,73	20,09	274,51	184,11	6,17	
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9				0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06					0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>647</b>	<b>36,2</b>	<b>26,32</b>	<b>95,18</b>	<b>763,84</b>	<b>0,61</b>	<b>61,26</b>				<b>4,19</b>	<b>109,95</b>	<b>559,78</b>	<b>251,61</b>	<b>11,66</b>	<b>152,58</b>
	<b>ОБЕД</b>																
52 М	Салат из свеклы отварной	100	1,43	3,43	8,37	69,87	0,017	9,5				1,57	47,42	43,42	21,63	1,43	1,9
106 М	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200/15	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08				2,32	24,18	71,1	29,35	1,1	208
204 М	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,55	8,17	45,19	297,44	0,12	0,107				1,08	149,41	143,15	16,4	1,15	20,8
279 М	Тефтели куриные	100	13,63	14,24	13,3	236,28	0,125	4,28				2,03	24,65	138,91	21,96	1,46	25,5
349 М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8				1,1	32	29,2	21	0,68	0,6
	Хлеб Пшеничный	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167					1,3	23	87	33	2	
	<b>Итого обед:</b>	<b>950</b>	<b>36,19</b>	<b>29,58</b>	<b>150,57</b>	<b>1023,87</b>	<b>0,569</b>	<b>25,767</b>				<b>9,4</b>	<b>300,66</b>	<b>512,78</b>	<b>143,34</b>	<b>7,82</b>	<b>256,8</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1597</b>	<b>72,39</b>	<b>55,9</b>	<b>245,75</b>	<b>1787,71</b>	<b>1,179</b>	<b>87,027</b>				<b>13,59</b>	<b>410,61</b>	<b>1072,56</b>	<b>394,95</b>	<b>19,48</b>	<b>409,38</b>





№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
			Неделя: вторая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)						
<b>ВТОРНИК</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
221,224 М	Сырники(запеканка) с морковью	185	21,62	16,34	24,19	334,67	0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03
334-337М	Соус ягодный	15	0,05	0,01	8,62	35,04		0,9		0,02	2,22	1,8	1,56	0,05	
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45
	<b>Итого завтрак:</b>	<u>597</u>	<u>25,37</u>	<u>17,32</u>	<u>78,18</u>	<u>578,88</u>	<u>0,31</u>	<u>20,81</u>	<u>80</u>	<u>3,1</u>	<u>225,16</u>	<u>333,16</u>	<u>72,25</u>	<u>6,09</u>	<u>710,17</u>
<b>ОБЕД</b>															
55 М	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,42	6,03	6,28	85	0,028	5,95		2,45	30,72	39,5	18,62	1,07	7,12
84 М	Борщ с картофелем и фасолью	250	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,6		1,52	44,82	72,82	28,34	1,3	231,14
297 М	Фрикадельки из мяса птицы	100	27,03	25,03	7,9	365,48	0,15	2,75	111,25	0,66	23,89	235,26	31,49	2,54	71,88
304 М	Рис отварной	200	5,07	3,63	53,33	266,2	0,05		16	0,33	21,44	112,2	36,88	0,84	18
342 М	Компот из свежих яблок 200/12	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12
	Хлеб Пшеничный	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2	
	<b>Итого обед:</b>	<u>950</u>	<u>44,01</u>	<u>39,06</u>	<u>143,66</u>	<u>1102,22</u>	<u>0,495</u>	<u>34,3</u>	<u>127,25</u>	<u>6,34</u>	<u>150,27</u>	<u>551,18</u>	<u>151,93</u>	<u>8,67</u>	<u>340,14</u>
	<b>Всего:</b>	<u>1547</u>	<u>69,38</u>	<u>56,38</u>	<u>221,84</u>	<u>1681,1</u>	<u>0,805</u>	<u>55,11</u>	<u>207,25</u>	<u>9,44</u>	<u>375,43</u>	<u>884,34</u>	<u>224,18</u>	<u>14,76</u>	<u>1050,31</u>



д. рец	Прим пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества														
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ									
СРЕДА			Неделя: вторая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)															
<b>ЗАВТРАК</b>																								
45 М	Салат из свежей капусты	100	2,03	5,12	10,77	98,5	0,03	47,17		2,35	53,2	39,47	21,6	0,73	269,77									
309 М	Макаронные изделия отварные	200	7,51	3,79	47,99	256,28	0,12	16		1,07	15,35	60,67	10,97	1,11	18									
255 М	Печень по-строгановски свиная с соусом №332	100	15,6	11,3	3,52	171	0,2	5,61	2443	1,25	18,48	262,51	19,58	14,16	25,79									
382 М	Какао с молоком	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66									
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8										
	<b>Итого завтрак:</b>	640	33,89	25,37	101,58	765,04	0,45	53,86	2477,06	5,2	314,79	572,55	99,05	17,46	353,22									
<b>ОБЕД</b>																								
70 М	Огулец соленый	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5		2,66	23	24	14	0,6	5									
103 М	Суп картофельный с вермишелью 80/20	250	10,8	3,69	21,09	161,1	0,14	17,02	31,5	1,7	30,09	120,16	25,52	1,52	230,27									
234 М	Котлета рыбная (минтай)	100	13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,6	2,38	44,68	188,79	47,6	0,83	6,6									
312 М	Картофельное пюре	200	4,44	4,37	30,21	178,52	0,21	35,39	19,07	0,21	60,27	131,88	45,07	1,67	30,03									
349 М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68	0,6									
	Хлеб Пшеничный	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2										
	<b>Итого обед:</b>	950	37,46	14,03	136,76	822,68	0,677	57,04	57,17	9,35	213,04	581,03	186,19	7,3	272,5									
	<b>Всего:</b>	1590	71,35	39,4	238,34	1587,72	1,127	110,9	2534,23	14,55	527,83	1153,58	285,24	24,76	625,72									

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/кал	Витамины				Минеральные вещества							
			Неделя: вторая		Сезон: Зима-весна			В <sub>1</sub>	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ			
			Б	Ж	У	В											С	А(мкг)	Е
<b>ПЯТНИЦА</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
47 М	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,022	19,82											
239 М	Тфтели рыбные (минтай)	100	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8	2,61	52,25	33,95	16,02	0,67					32,9
312 М	Картофельное пюре	200	4,44	4,37	30,21	178,52	0,21	35,39	19,07	0,21	51,05	97,9	16,28	0,5					23,5
382 М	Какао с молоком	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	60,27	131,88	45,07	1,67					30,03
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	218,56	175,1	33,7	0,66					39,66
	<b>Итого завтрак:</b>	640	21,5	20,97	87,37	625,48	0,392	57,44	51,93	5,8	391,33	473,63	124,27	4,3					126,09
<b>ОБЕД</b>																			
67 М	Винегрет овощной	100	1,27	5,15	6,68	79,13	0,05	12,5		2,32	33,15	37,03	19,85	0,83					235,87
98 М	Суп крестьянский с крупой	250	10,96	3,59	10,83	120,07	0,1	20,79	36	1,56	41,69	112,18	21,84	1,32					233,85
304 М	Рис отварной	200	5,07	3,63	53,33	266,2	0,05		16	0,33	21,44	112,2	36,88	0,84					18
250 М	Бефстроганов 80/20	100	15,65	16,7	4,93	232,61	0,09	2,41	10	1,55	28,53	172,14	22,43	2,41					10,7
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8					13,5
	Хлеб Пшеничный	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2					
	<b>Итого обед:</b>	950	41,55	30,17	142,17	1011,01	0,477	39,7	62	7,26	161,81	534,55	142	10,2					511,92
	<b>Всего:</b>	1590	63,05	51,14	229,54	1636,49	0,869	97,14	113,93	13,06	553,14	1008,18	266,27	14,5					638,01



Код	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ	
			ЧЕТВЕРГ			Неделя: вторник			Сезон: Зима-весна							
			ЗАВТРАК						Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)							
321 М	Капуста тушеная	100	2,6	2,08	9,3	67,96	0,06	54,8	10,66	0,24	60,22	45,26	22,96	0,9	73,44	
279 М	Тфреги куриные	100	13,63	14,24	13,3	236,28	0,13	4,28	44,63	2,03	24,65	138,91	21,96	1,46	25,5	
302 М	Каши гречневая рассыпчатая	200	11,59	3,04	52,53	283,36	0,4	0,78	10	0,73	20,09	274,51	184,11	6,17	22	
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10	0,52	127,77	90	14	0,14	22	
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8		
	Итого завтрак:	640	34,76	22,72	110,89	783,88	0,67	59,86	65,29	3,52	241,93	583,48	256,23	9,47	120,94	
	ОБЕД															
42 М	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,77	6,93	10,03	110,18	0,08	13,33		3,05	15,25	47,97	18,97	0,75	11	
99 М	Суп из овощей	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,2		2,34	29,16	52,44	21,81	0,83	205,6	
259 М	Жаркое по-домашнему (свинина)80/120	200	14,93	20,48	20,81	328,02	0,6	27,05		1,87	23,35	216,96	51,73	2,9	24,42	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	13,5	
	Хлеб Пшеничный	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2		
	Итого обед:	850	27,15	33,77	108,3	850,66	0,957	65,58	0	8,76	104,76	418,37	133,51	9,28	254,52	
	Всего:	1490	61,91	56,49	219,19	1634,54	1,627	125,44	65,29	12,28	346,69	1001,85	389,74	18,75	375,46	