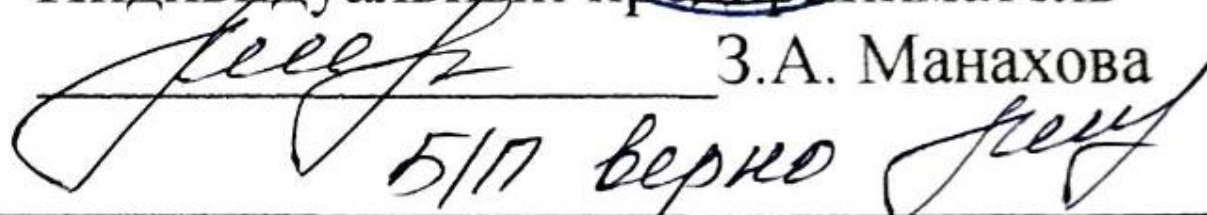


«Согласовано» Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора По Приморскому краю в г.Лесозаводск И.Г.Дзизенко 	«Согласовано» Директор МБОУ «СОШ №5» /Дальнереченского городского округа С.Ю.Летовальцева 
	«Согласовано» Индивидуальный предприниматель Вепрева И.С. Вепрева 
	«Согласовано» Индивидуальный предприниматель З.А. Манахова Б/П Верко 

Перспективное 10 – ти дневное меню для учащихся 1- 4 классов ОВЗ ,дети – инвалиды .

Дополнительная информация
к примерному десятидневному меню

- в меню приведены ссылки на рецептуры блюд кулинарных изделий для питания под редакцией М.П. Мотильного от 2007г.

- для весеннего сезона (в период после 1го марта) будут использоваться овощи урожая прошлого года, прошедшие термическую обработку, либо овощи свежего урожая.

ИП Вепрева  Д.С. Вепрева

ИП Манахова  С.А. Манахова

5/17 Верно 



День: 1

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
9	Борщ	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0,01	0,01	35,5	42,58	21	0,95		
31	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0,01	4,86	37,17	21,12	1,11		
44	Сосиска отварная	80	13,9	36,54	2,88	395,44	0	0	0,128	0,304	11,9	219,8	24,82	2,784		
6	Салат: винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	7,95	0	0,01	20,13	24,1	12,81	0,53		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
36	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
Итого за приём пищи:			24,18	49,09	159,4	789,15	0,19	16,18	21,14	1,024	88,29	381,9	96,85	7,124		

День: 2

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
14	Суп-лапша	250	2,688	2,838	17,14	104,75	0,113	8,25	0	0,013	24,6	66,65	27	1,088		
29	Плов из птицы	180	20,3	17	35,69	377	0,064	1,008	48	0,008	45,1	199,3	47,5	0		
8	Салат из квашеной капусты	60	0,948	2,994	4,596	49,92	0,012	15	0	0,054	24,96	18,36	8,52	0,348		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,9	120,5	0,1	0	0	1,15	16,5	97	28,5	2,25		
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18		
Итого за приём пищи:			27,88	23,53	101,1	746,37	0,299	25,34	48	1,225	117,6	384,9	111,5	3,866		

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
12	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6	0,08	6,6	0	0,01	18,44	50,04	20	0,71				
32	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,27	183	0,187	24,23	34	1,333	49,31	115,5	37	1,347				
27	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0,9	35	133,1	25,7	1,2				
1	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	40,02	13,3	0,57				
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,9	120,5	0,1	0	0	1,15	16,5	97	28,5	2,25				
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8				
Итого за приём пищи:			22,96	24,82	95,07	736,4	0,497	40,45	57	3,393	153,1	438	124,5	6,877				

День: 4

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
14	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87		
37	Рис отварной	150	5,82	9,74	50	298,47	0,39	0	0,09	1	93,84	261,4	76,81	2,39		
45	Печень "По-строгановски"	80	11,43	15,75	2,51	197	0,19	19,98	2,49	1,9	32,87	224,7	13,51	5,5		
2	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0,01	0,01	17,58	32,88	17,79	0,84		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
36	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
Итого за приём пищи:			23,03	34,35	96,24	746,67	0,79	47	2,59	3,6	179,9	630,5	146,8	11,35		

День:

5

Неделя:

1

Сезон:

осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
16	Рассольник	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	0	0,01	21,16	57,56	20,72	0,78				
33	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	31,5	0,01	21,96	119,6	43,99	1,73				
26	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,7	26,01	2,32				
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,03	0	11,21	20,77	9,76	0,44				
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,9	0,7	18,9	120,5	0,1	0	0	1,15	16,5	97	28,5	2,25				
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18				
Итого за приём пищи:			28,71	32,85	98,45	737,55	0,62	49,95	31,53	1,17	101,6	493,2	129	7,7				

День: 6

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
17	Суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	0	32,07	34,98	5,42	0,3		
30	Гречка отварная со сливочным маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95		
29	Тефеля мясная	80	11,78	12,91	14,9	219	0,07	1,13	51	0	57,8	141,4	28,4	1,27		
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,09	0,06	22,42	16,57	9,1	0,31		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8		
Итого за приём пищи:			27,38	28,2	102,2	790,81	0,41	20,63	52,13	0,75	147,2	462,1	127,5	7,98		

День:

7

Неделя:

2

Сезон:

осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
10	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64		
31	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11		
44	Сосиска отварная	80	13,9	36,54	2,88	395,44	0	0	0,128	0,304	11,9	219,8	24,82	2,784		
5	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0,01	0,06	21,09	24,58	12,54	0,8		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
36	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
Итого за приём пищи:			24,18	49,02	66,44	776,33	0,18	20,47	21,14	1,054	88,41	377,9	93,38	7,084		

День:

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория:

8

2

осенне-зимний

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
15	Суп рисовый с говядиной	250	8,975	3,675	14,7	159,83	0,125	8,375	0	0	26,26	119,8	32,41	1,475		
32	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,27	183	0,187	24,23	34	1,333	49,31	115,5	37	1,347		
24	Рыба припущенная	100	17,54	2,375	0,313	99,5	0,088	0,35	7,5	0	16,88	172	13	0,713		
7	Салат из моркови с яблоками	100	1,067	0,167	8,617	40,4	0,05	6,25	33,33	0,667	24,27	44	30,75	1,067		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,9	120,5	0,1	0	0	1,15	16,5	97	28,5	2,25		
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8		
Итого за приём пищи:			35,76	13,52	92,1	713,23	0,569	39,2	74,83	3,15	145,2	550,7	141,7	7,651		

День: 8
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
15	Суп рисовый с говядиной	250	8,975	3,675	14,7	159,83	0,125	8,375	0	0	26,26	119,8	32,41	1,475		
32	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,27	183	0,187	24,23	34	1,333	49,31	115,5	37	1,347		
24	Рыба припущенная	100	17,54	2,375	0,313	99,5	0,088	0,35	7,5	0	16,88	172	13	0,713		
7	Салат из моркови с яблоками	100	1,067	0,167	8,617	40,4	0,05	6,25	33,33	0,667	24,27	44	30,75	1,067		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,9	120,5	0,1	0	0	1,15	16,5	97	28,5	2,25		
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8		
Итого за приём пищи:			35,76	13,52	92,1	713,23	0,569	39,2	74,83	3,15	145,2	550,7	141,7	7,651		

День: 9
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
11	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0	0	20,68	61,44	24,9	0,94		
25	Жаркое "По-домашнему"	150	51,62	14,01	41,16	496,88	0,394	16,82	45	0	58,31	631,9	123,2	7,556		
8	Салат из квашеной капусты	60	0,948	2,994	4,596	49,92	0,012	15	0	0,054	24,96	18,36	8,52	0,348		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8		
Итого за приём пищи:			56,94	19,86	92,66	798,1	0,596	41,42	45	0,744	125,9	772,3	173,7	10,99		

День: 10
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
13	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62		
37	Рис отварной	150	5,82	9,74	50	298,47	0,39	0	0,09	1	93,84	261,4	76,81	2,39		
27	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0,9	35	133,1	25,7	1,2		
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,03	0	11,21	20,77	9,76	0,44		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
36	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
Итого за приём пищи:			25,74	27,29	103,2	722,09	0,74	14,83	23,12	2,59	186,4	543,2	157,6	7,4		