
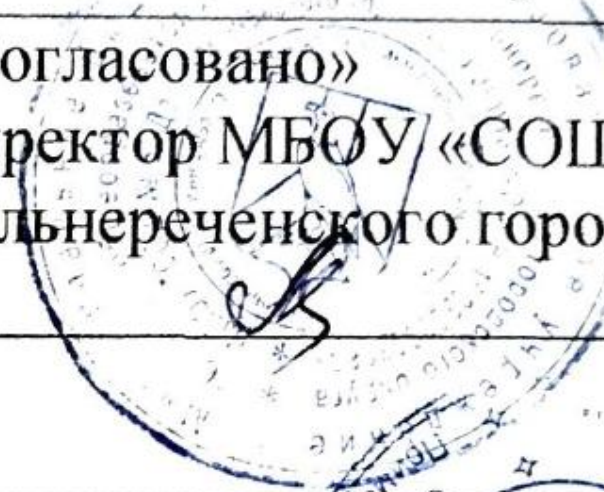




<p>«Согласовано»  Начальник территориального отдела  Управления Роспотребнадзора  По Приморскому краю в г.Лесозаводск  И.Г.Дзизенко</p> 	<p>«Согласовано»  Директор МБОУ «СОШ №5»  Дальнереченского городского округа  С.Ю.Летовальцева</p> 
	<p>«Согласовано»  Индивидуальный предприниматель  Вепрева Д.С. Вепрева</p> 
	<p>«Согласовано»  Индивидуальный предприниматель  З.А. Манахова  5/17 Вепрева</p> 

Перспективное 10 – ти дневное меню для учащихся 5 - 11 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



З.А. Манахова

5/17 Вепрева



День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
9	Борщ	250	1,813	4,913	125,3	102,5	0,05	10,29	0,013	0,013	44,38	53,23	26,25	1,188		
31	Макароны отварные	200	7,36	6,027	35,27	224,6	0,08	0	28	0,013	6,48	49,56	28,16	1,48		
44	Сосиска отварная	100	17,38	45,68	3,6	294,3	0	0	0,16	0,38	14,88	274,8	31,02	3,48		
6	Салат: винегрет овощной	100	1,35	6,167	7,683	91,6	0,05	13,25	0	0,017	33,55	40,17	21,35	0,883		
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		
36	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
Итого за приём пищи:			32	63,49	204,7	861,5	0,28	23,54	28,17	1,573	121,8	514,7	135,3	9,681		

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ 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	Мг	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	200	22,56	18,89	39,65	418,89	0,071	1,12	53,33	0,009	50,12	221,4	52,78	0		
8	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25	0	0,09	41,6	30,6	14,2	0,58		
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:			30,77	27,42	108,1	821,54	0,314	35,45	53,33	1,261	139,2	419,3	122,5	4,098		

День:

3

Неделя:

1

Сезон:

осенне-зимний

Возрастная категория:

11 лет и старше

№ 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				
12	Суп картофельный с рисом	250	1,975	2,738	14,58	97,75	0,1	8,25	0	0,013	23,05	62,55	25	0,888				
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	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	1,125	43,75	166,4	32,13	1,5				
1	Салат из свежих огурцов	150	1,14	9,135	3,57	100,95	0,045	14,25	0	0	32,78	60,03	19,95	0,855				
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 прием пищи:			26,85	30,72	102,3	840,95	0,552	46,88	62,75	3,621	177,4	503,8	142,6	7,639				

День: 4

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ 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	250	2,15	2,27	13,71	103,8	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87		
37	Рис отварной	180	6,984	11,69	60	358,16	0,468	0	0,108	1,2	112,6	313,7	92,17	2,868		
45	Печень "По-строгановски"	100	14,29	19,69	3,138	246,25	0,238	24,98	3,113	2,375	41,09	280,9	16,89	6,875		
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 прием пищи:			27,05	40,24	106,9	875,61	0,916	52	3,231	4,275	206,9	739	165,5	13,2		



День: 6

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
17	Суп крестьянский	250	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	180	8,952	6,732	43,01	276,54	0,216	0	0,024	0	15,58	250,2	81	4,74				
29	Тефеля мясная	100	14,73	16,14	18,63	273,75	0,088	1,413	63,75	0	72,25	176,8	35,5	1,588				
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,417	5,083	9,017	87,4	0,033	32,45	0,15	0,1	37,37	27,62	15,17	0,517				
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 прием пищи:			32,38	34,58	116,7	926,61	0,477	33,89	64,94	0,79	179,2	550,1	154,2	9,294				

День: 7

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ 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				
10	Ци из свежей капусты	250	1,4	3,91	6,79	87,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64				
31	Макароны отварные	200	7,36	6,027	35,27	224,6	0,08	0	28	0,013	6,48	49,56	28,16	1,48				
44	Сосиска отварная	100	17,38	45,68	3,6	294,3	0	0	0,16	0,38	14,88	274,8	31,02	3,48				
5	Салат из свеклы	100	1,433	6,083	8,367	93,9	0,017	9,5	0,017	0,1	35,15	40,97	20,9	1,333				
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:			31,67	62,6	95,22	931,1	0,267	24,27	28,18	1,643	119,7	502,8	126,4	9,983				



День: 8

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ 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		
15	Суп рисовый с говядиной	250	8,975	3,675	14,7	179,83	0,125	8,375	0	0	26,26	119,8	32,41	1,475		
32	Пюре картофельное	230	4,692	7,36	31,36	220,45	0,215	27,86	39,1	1,533	56,7	132,8	42,55	1,549		
24	Рыба припущенная	120	21,05	2,85	0,375	129,4	0,105	0,42	9	0	20,25	206,4	15,6	0,855		
7	Салат из моркови с яблоками	150	1,6	0,25	12,93	60,6	0,075	9,375	50	1	36,4	66	46,13	1,6		
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:			40,41	15,04	100,6	820,78	0,64	46,03	98,1	3,683	168,1	624,4	165,2	8,529		

День: 9

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименования 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		
11	Суп картофельный	250	1,87	2,26	13,31	91	0,11	9,6	0	0	20,68	61,44	24,9	0,94		
25	Жаркое "По-домашнему"	200	61,94	16,81	49,39	596,25	0,473	20,18	54	0	69,98	758,3	147,8	9,068		
8	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25	0	0,09	41,6	30,6	14,2	0,58		
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 прием пищи:			67,89	24,66	104	940,75	0,683	54,78	54	0,78	154,2	910,9	204	12,74		

День: 10

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ 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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
13	Суп гороховый	250	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	180	6,984	11,69	60	358,16	0,468	0	0,108	1,2	112,6	313,7	92,17	2,868				
27	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	1,125	43,75	166,4	32,13	1,5				
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,983	6,15	3,733	74,2	0,05	16,77	0,05	0	18,68	34,62	16,27	0,733				
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 прием пищи:			30,41	34,01	117,8	857,21	0,858	21,57	28,91	3,015	221,4	642,6	185,9	8,471				