

Составлена
 Директор МБОУ Сарсак-Омгинского лицея
 Д.А. Шаймурзина А.М.



Примерное двухнедельное меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 11 до 18 лет в общеобразовательных учреждениях
 Агрызского района в 2024 году

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя												
1 день												
КОТЛЕТЫ "ТАТАРСКИЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	12,59	19,89	10,10	269,74	0,01	0,67	0,07	23,75	9,65	16,05	0,88
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,65	4,47	28,00	175,00	0,09	-	0,82	16,47	47,07	8,49	0,87
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		20,72	24,60	66,56	571,74	0,13	4,42	1,30	56,19	83,72	35,24	2,28
обед												
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	5,80	8,63	10,71	143,80	0,07	8,00	2,51	48,27	88,84	31,66	1,70
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		8,28	8,87	39,17	270,80	0,11	11,75	2,91	64,24	115,84	42,36	2,23
2 день												
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	12,30	17,66	29,85	313,00	0,20	8,08	2,10	57,66	201,91	26,39	0,11
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		14,78	17,90	58,31	440,00	0,24	11,83	2,51	73,63	228,91	37,09	0,64
обед												
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	14,65	12,57	22,37	242,68	0,05	0,50	0,00	19,70	29,30	10,45	0,60
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		17,13	12,81	50,83	369,68	0,09	4,25	0,41	35,67	56,30	21,15	1,13
3 день												
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	50/50	12,54	19,04	9,93	261,21	0,01	0,11	0,11	186,25	6,20	25,18	1,15
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	6,40	7,40	42,30	261,40	0,11	0,00	0,96	23,80	54,50	10,70	0,43
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		21,42	26,68	80,69	649,61	0,16	3,86	1,48	226,02	87,70	46,58	2,11
обед												
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	13,29	14,05	16,77	248,58	0,09	7,52	0,00	26,73	52,45	23,68	0,58
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33

Итого:		15,77	14,29	45,23	375,58	0,13	11,27	0,41	42,70	79,45	34,38	1,11
--------	--	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	-------	-------	-------	------

4 день

КОТЛЕТЫ "ЛЮБИМЫЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	11,00	11,80	11,80	197,41	0,08	0,11	0,25	25,61	150,92	13,11	1,34
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	0,15	37,50	73,50	24,00	0,83
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		17,53	18,04	48,96	429,41	0,24	7,46	0,81	79,08	251,42	47,81	2,69

обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	11,81	52,79	16,03	205,34	0,31	0,85	22,32	63,50	118,24	38,01	2,95
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		14,29	53,03	44,49	332,34	0,35	4,60	22,73	79,47	145,24	48,71	3,48

5 день

КОТЛЕТЫ "ТАТАРСКИЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	12,59	19,89	10,10	269,74	0,01	0,67	0,07	23,75	9,65	16,05	0,88
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	1,36	60,90	16,30	0,52
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		18,72	25,50	75,24	606,44	0,07	4,42	0,48	41,08	97,55	43,05	1,93

обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ПШЕННОЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	4,83	10,89	12,03	188,59	0,06	1,37	2,35	40,39	40,53	7,32	0,49
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		7,31	11,13	40,49	315,59	0,10	5,12	2,76	56,36	67,53	18,02	1,02

6 день

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
КОТЛЕТЫ "КРЕСТЬЯНСКИЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	11,66	15,24	18,10	244,17	0,09	0,67	0,30	48,53	104,41	8,28	1,42
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	6,40	7,40	42,30	261,40	0,11	0,00	0,96	23,80	54,50	10,70	0,43
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
Итого:		20,54	22,88	88,86	632,57	0,24	4,42	1,67	88,30	185,91	29,68	2,38

обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	5,83	6,73	17,26	163,05	0,14	12,10	1,41	41,97	105,31	34,81	1,45
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		8,31	6,97	45,72	290,05	0,18	15,85	1,81	57,94	132,31	45,51	1,98

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя												
1 день												
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	55/50	8,33	7,74	3,19	175,00	0,03	0,65	1,26	100,53	110,07	0,08	1,00
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,65	4,47	28,00	175,00	0,09	-	0,82	16,47	47,07	8,49	0,87
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		16,46	12,45	59,65	477,00	0,16	4,40	2,48	132,97	184,14	19,27	2,40
обед												
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	5,80	8,63	10,71	143,80	0,07	8,00	2,51	48,27	88,84	31,66	1,70
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		8,28	8,87	39,17	270,80	0,11	11,75	2,91	64,24	115,84	42,36	2,23
2 день												
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	14,51	14,71	28,34	364,00	0,21	4,90	1,20	83,07	273,00	40,45	1,90
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		16,99	14,95	56,80	491,00	0,25	8,65	1,61	99,04	300,00	51,15	2,43
обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	11,81	52,79	16,03	205,34	0,31	0,85	22,32	63,50	118,24	38,01	2,95
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		14,29	53,03	44,49	332,34	0,35	4,60	22,73	79,47	145,24	48,71	3,48
3 день												
КОТЛЕТЫ "ЛЮБИМЫЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	11,00	11,80	11,80	197,41	0,08	0,11	0,25	25,61	150,92	13,11	1,34
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,75	5,99	39,60	246,00	0,29	0,00	0,59	20,04	207,65	139,61	4,65
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		22,22	18,03	79,86	570,41	0,41	3,86	1,24	61,62	385,56	163,42	6,52
обед												
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	14,65	12,57	22,37	242,68	0,05	0,50	0,00	19,70	29,30	10,45	0,60
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		17,13	12,81	50,83	369,68	0,09	4,25	0,41	35,67	56,30	21,15	1,13
4 день												
КОТЛЕТЫ "ТАТАРСКИЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	12,59	19,89	10,10	269,74	0,01	0,67	0,07	23,75	9,65	16,05	0,88
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	6,40	7,40	42,30	261,40	0,11	0,00	0,96	23,80	54,50	10,70	0,43
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		21,47	27,53	80,86	658,14	0,16	4,42	1,44	63,52	91,15	37,45	1,84

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	13,29	14,05	16,77	248,58	0,09	7,52	0,00	26,73	52,45	23,68	0,58
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		15,77	14,29	45,23	375,58	0,13	11,27	0,41	42,70	79,45	34,38	1,11
5 день												
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ "МОРЯЧКА" С СОУСОМ	90(75/15)	10,49	11,98	10,10	174,94	0,08	1,49	0,27	30,14	136,85	21,81	0,82
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	0,15	37,50	73,50	24,00	0,83
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		17,02	18,22	47,26	406,94	0,24	8,84	0,83	83,61	237,35	56,51	2,17
обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10/20	4,83	10,89	12,03	188,59	0,06	1,37	2,35	40,39	40,53	7,32	0,49
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		7,31	11,13	40,49	315,59	0,10	5,12	2,76	56,36	67,53	18,02	1,02
6 день												
КОТЛЕТЫ "КРЕСТЬЯНСКИЕ" С СОУСОМ	90(75/15)	11,66	15,24	18,10	244,17	0,09	0,67	0,30	48,53	104,41	8,28	1,42
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,00	4,24	24,56	152,40	0,08	0,00	1,31	12,77	123,17	15,61	1,82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
Итого:		18,14	19,72	71,12	523,57	0,21	4,42	2,02	77,27	254,58	34,59	3,76
обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	11,81	52,79	16,03	205,34	0,31	0,85	22,32	63,50	118,24	38,01	2,95
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	13,70	56,00	0,01	3,75	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:		14,29	53,03	44,49	332,34	0,35	4,60	22,73	79,47	145,24	48,71	3,48