



Примерное 2х недельное меню для ГБОУ "Нижнекамская школа № 23 для детей с ограниченными возможностями здоровья" на 2022 год.

№ рец	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
Завтрак:													
181	Каша молочная манная с маслом	150/5	4,66	5,01	19,00	271,90	0,89	200/5	6,21	6,68	25,33	362,53	1,19
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	30	2,28	0,24	14,76	71	0
ПР	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	35,83	0,07	20	4,64	5,9	0	71,66	0,14
ПР	Плюшка московская	-	-	-	-	-	-	50	2,75	5,7	8,53	116,1	0
376	Чай с сахаром	200	0,021	0,005	14,975	60	0	200	0,021	0,005	14,975	60	0
	Итого завтрак:		8,52	8,13	43,82	415,06	0,96		15,90	18,53	63,60	681,29	1,33
Обед:													
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	4	4,1	16,75	165,75	9,1	250	6	16,4	11,4	185,75	9,1
46	Салат из свежей капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,06	10,12	100	0,12	5,10	11,17	90,10	16,87
295	Котлеты рубленые из бройлера-цыплят	80	8,04	9,07	9,5	152	0,53	100	5,05	11,34	11,88	190	0,66
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	3	3,55	39,86	151,86	0,2	180/5	7,95	8,83	42,3	169,2	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,24	14,76	71	0	30	2,28	0,24	14,76	71	0
ПР	Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44	0	20	3,4	0,7	29,6	137,9	0
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003
	Итого обед:		16,40	20,23	106,44	700,67	19,96		24,88	42,62	130,98	905,95	26,93
Полдник:													
ПР	Печенье	15	1,13	1,47	11,2	62,6	0	-	-	-	-	-	-
386	Кефир 2,5%	200	5,8	5,08	8	106	1,4	-	-	-	-	-	-
	Итого полдник:		6,93	6,55	19,20	168,60	1,40						
	ИТОГО:		31,85	34,91	169,46	1284,33	22,32		40,79	61,15	194,58	1587,24	28,26

№ реп	Наименование блюд	7-10 лет					11-17 лет						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
2 день													
втрак													
174	Каша молочная ячневая с маслом	150/5	19,58	14,43	47,77	284,6	0,73	200/5	26,11	19,24	63,69	378,66	0,97
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	30	2,28	0,24	14,76	71	0
376	Чай с сахаром	200	0,021	0,005	14,975	60	0	200	0,021	0,005	14,975	60	0
	Итого завтрак:		21,12	14,60	72,59	391,93	0,73		28,41	19,49	93,43	509,66	0,97
бед:													
113	Суп-лапша домашняя	250	4,82	10,45	25,8	204,5	0,5	250	4,82	12,45	15,8	204,5	0,5
75	Икра свекольная	60	1,425	1,06	13,73	111,18	3,405	100	2,38	11,77	22,88	185,3	5,68
289	Рагу из курицы	50/150	13,34	12,171	17,37	192,71	13,37	50/180	10,34	7	20	221,62	15,38
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	30	2,28	0,24	7,76	71	0
ПР	Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44	0	20	3,4	0,7	29,6	137,9	0
ПР	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10
378	Чай с сахаром, с молоком	200	1,42	1,26	14,8	75,3	1,24	200	1,42	1,26	14,8	75,3	1,24
	Итого обед:		24,69	25,78	105,26	745,69	28,52		25,04	33,82	120,64	942,62	32,80
бодник:													
ПР	Печенье	15	1,13	1,47	11,2	62,6	0	-	-	-	-	-	-
354	Кисель	200	3,8	3,08	8	106	1,4	-	-	-	-	-	-
	Итого полдник:		4,93	4,55	19,20	168,60	1,40	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:		50,74	44,93	197,05	1306,22	30,65		53,45	53,31	214,07	1452,3	33,77

№ реп	Наименование блюда	7-10 лет					11-17 лет						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
3 день													
Завтрак													
174	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	11,46	15,84	38,60	257,40	0,73	200/5	15,28	21,12	51,47	343,20	0,97
ПР	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	35,83	0,07	20	4,64	5,9	0	71,66	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	30	2,28	0,24	14,76	71	0
376	Чай с сахаром	200	0,021	0,005	14,975	60	0	200	0,021	0,005	14,975	60	0
Итого завтрак:			15,32	18,96	63,42	400,56	0,80		22,22	27,27	81,21	545,86	1,11
Обед:													
103	Суп с картофельный с макаронными изделиями	250	10,96	14,78	29,47	188,25	8,25	250	10,96	14,78	29,47	188,25	8,25
66	Салат из моркови с изюмом	60	1,032	0,846	10,02	51,85	1,632	100	1,72	1,41	16,7	86,42	2,72
173	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,82	8,43	44	282	0	180	9,384	10,12	52,8	338,4	0
279	Тефтели 2й вариант из говядины с соусом сметанным с томатом	80/30	12,78	16,54	8,58	149,09	0,05	100/40	8,9	20,675	10,725	186,3	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	30	2,28	0,24	14,76	71	0
ПР	Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44	0	20	3,4	0,7	29,6	137,9	0
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,521	0,005	21,725	88	0	200/15/7	0,521	0,005	21,725	88	0
Итого обед:			36,39	41,04	137,56	874,19	9,93		37,17	47,93	175,78	1096,27	11,03
Полдник:													
ПР	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0,03	-	-	-	-	-	-
385	Молоко кипячёное	200	5,6	2	9,4	108	2,4	-	-	-	-	-	-
Итого полдник:			9,24	8,26	36,36	287,00	2,43	-	-	-	-	-	-
ИТОГО:			60,95	68,26	237,33	1561,75	13,16		59,39	75,20	256,99	1642,13	12,14

№ репс	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
		4 день											
Завтрак													
173	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,66	5,01	19,34	261,90	0,89	200/5	6,21	6,68	25,79	349,20	1,19
	ПР Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	30	2,28	0,24	14,76	71	0
382	Какао на молоке	200	3,60	2,10	25,17	125,00	1,30	200	3,60	2,10	25,17	125,00	1,30
	Итого завтрак:		9,78	7,27	54,35	434,23	2,19		12,09	9,02	65,72	545,20	2,49
Обед:													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	12,56	8,40	15,40	189,75	15,78	250	12,56	6,40	15,40	189,75	15,78
52	Салат из свеклы отварной	60	0,845	3,61	4,96	55,68	3,99	100	1,41	6,012	8,26	92,8	6,65
202	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,468	28,5	187	0,087	180	6,12	5,36	34,2	224,4	0,1
234	Биточки рыбные	80	6,88	5,6	9,61	178,93	0,34	100	6,88	5,6	9,61	178,93	0,34
	ПР Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	30	2,28	0,24	14,76	71	0
	ПР Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44	0	20	3,4	0,7	29,6	137,9	0
376	Чай с сахаром	200	0,021	0,005	14,975	60	0	200	0,021	0,005	14,975	60	0
	Итого обед:		28,69	22,52	97,21	786,36	20,20		32,67	24,32	126,81	954,78	22,87
Полдник:													
ПР	Плюшка московская	50	2,75	5,7	8,53	116,1	0	-	-	-	-	-	-
354	Кисель	200	3,8	3,08	8	106	1,4	-	-	-	-	-	-
	Итого полдник:		6,55	8,78	16,53	222,10	1,40						
	ИТОГО:		45,02	38,57	168,08	1442,69	23,79		44,76	33,34	192,52	1499,98	25,36

№ реп.	Наименование блюда	7-10 лет					11-17 лет						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
5 день													
Завтрак													
173	Каша молочная пшенная с маслом	150/5	19,58	19,5	58,16	254,6	0,73	200/5	26,11	26	77,55	339,47	0,97
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	30	2,28	0,24	14,76	71	0
15	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0
376	Чай с сахаром	200	0,021	0,005	14,975	60	0	200	0,021	0,005	14,975	60	0
	Итого завтрак:		21,20	26,92	83,11	427,93	0,73		28,49	33,50	107,42	536,47	0,97
Обед:													
102	Суп картофельный с горохом	250	11,73	11,26	26,5	175,4	5,83	250	11,73	17,26	28,5	175,4	5,83
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	2,02	100	1,23	0,09	11,48	81,70	3,36
291	Плов из курицы	50/150	12,95	13,46	35,73	275,33	6,02	50/180	15,54	6,15	42,88	330,36	7,224
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	30	2,28	0,24	14,76	71	0
ПР	Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44	0	20	3,4	0,7	29,6	137,9	0
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003
	Итого обед:		28,78	25,23	102,75	676,75	13,87		34,26	24,46	137,09	858,36	16,42
Полдник:													
ПР	Печенье	15	1,13	1,47	11,2	62,6	0	-	-	-	-	-	-
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	-	-	-	-	-	-
	Итого полдник:		2,13	1,67	31,40	154,60	4,00	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:		52,12	53,82	217,26	1259,28	18,60		62,76	57,95	244,51	1394,8	17,39

№ рец	Наименование блюда	7-10 лет					11-17 лет						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
6 день													
Завтрак													
173	Каша молочная манная с маслом	150/5	14,66	15,01	39,10	271,90	0,89	200/5	19,55	20,01	52,13	362,53	1,19
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	30	2,28	0,24	14,76	71	0
ПР	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	35,83	0,07	20	4,64	5,9	0	71,66	0,14
376	Чай с сахаром	200	0,021	0,005	14,975	60	0	200	0,021	0,005	14,975	60	0
	Итого завтрак:		18,52	18,13	63,92	415,06	0,96		26,49	26,16	81,87	565,19	1,33
Обед:													
103	Суп с картофельный с макаронными изделиями	250	10,96	14,78	29,47	188,25	8,25	250	10,96	14,78	29,47	188,25	8,25
188	Запеканка рисовая с творогом с маслом	150/5	8,3	11,94	42,83	316,5	0,06	180/5	9,96	14,33	51,4	379,8	0,07
378	Чай с сахаром, с молоком	200	1,42	1,26	14,8	75,3	1,24	200	1,42	1,26	14,8	75,3	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	30	2,28	0,24	14,76	71	0
ПР	Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44	0	20	3,4	0,7	29,6	137,9	0
	Итого обед:		23,96	28,42	110,86	695,05	9,55		28,02	31,31	140,03	852,25	9,56
Полдник:													
ПР	Печенье	15	1,13	1,47	11,2	62,6	0	-	-	-	-	-	-
386	Кефир 2,5%	200	5,8	5,08	8	106	1,4	-	-	-	-	-	-
	Итого полдник:		6,93	6,55	19,20	168,60	1,40	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:		49,41	53,10	193,98	1278,71	11,91		54,51	57,47	221,90	1417,4	10,89

№ реп	Наименование блюд	7-10 лет					11-17 лет						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
7 день													
Завтрак													
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	14,36	17,92	64,56	262,85	1,95	200/5	19,15	23,89	86,08	350,47	42,6
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	30	2,28	0,24	14,76	71	0
376	Чай с сахаром	200	0,021	0,005	14,975	60	0	200	0,021	0,005	14,975	60	0
	Итого завтрак:		15,90	18,09	89,38	370,18	1,95		21,45	24,14	115,82	481,47	42,60
Обед:													
113	Суп-лапша домашняя	250	4,82	10,45	25,8	204,5	0,5	250	4,82	12,45	15,8	204,5	0,5
52	Салат из свежлы отварной	60	0,845	3,61	4,96	55,68	3,99	100	1,41	6,012	8,26	92,8	6,65
279	Тефтели 2й вариант из говядины с соусом сметанным с томатом	80/30	12,78	16,54	8,58	149,09	0,05	100/40	8,9	20,675	10,725	186,3	0,06
173	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,82	8,43	44	282	0	180	9,384	10,12	52,8	338,4	0
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	30	2,28	0,24	14,76	71	0
ПР	Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44	0	20	3,4	0,7	29,6	137,9	0
	Итого обед:		29,63	39,48	116,97	868,27	4,54		30,28	50,21	141,82	1092,90	7,21
Полдник:													
ПР	Печенье	15	1,13	1,47	11,2	62,6	0	-	-	-	-	-	-
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	-	-	-	-	-	-
	Итого полдник:		2,13	1,67	31,40	154,60	4,00	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:		47,66	59,24	237,75	1393,05	10,49		51,73	74,34	257,63	1574,37	49,81

№ реп	Наименование блюд	7-10 лет					11-17 лет						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
8 день													
Завтрак													
174	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	11,46	15,84	38,60	257,40	0,73	200/5	15,28	21,12	51,47	343,20	0,97
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	30	2,28	0,24	14,76	71	0
271	Кофейный напиток с молоком	200	3,30	1,51	29,06	125,00	1,30	200	3,30	1,51	29,06	125,00	1,30
	Итого завтрак:		16,28	17,51	77,50	429,73	2,03		20,86	22,87	95,29	539,20	2,27
Обед:													
81	Борщ с капустой и картофелем	250	6,98	18,4	28,18	153,75	10,68	250	6,98	8,4	18,18	153,75	10,68
62	Салат из моркови	60	0,738	0,054	6,89	49	2,02	100	1,23	0,09	11,48	81,67	3,37
289	Рагу из курицы	50/150	13,34	12,171	17,37	192,71	13,37	50/180	10,34	7	20	221,62	15,38
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	30	2,28	0,24	14,76	71	0
ПР	Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44	0	20	3,4	0,7	29,6	137,9	0
376	Чай черный с сахаром	200	0,021	0,005	14,975	60	0	200	0,021	0,005	14,975	60	0
ПР	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого обед:		24,76	31,47	100,98	617,46	36,07		24,65	16,84	118,80	772,94	39,43
Полдник:													
ПР	Плюшка московская	50	2,75	5,7	8,53	116,1	0	-	-	-	-	-	-
385	Молоко кипячёное	200	5,6	2	9,4	108	2,4	-	-	-	-	-	-
	Итого полдник:		8,35	7,70	17,93	224,10	2,40	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:		49,39	56,68	196,41	1271,29	40,50		45,51	39,71	214,09	1312,1	41,70

№ реп	Наименование блюда	7-10 лет					11-17 лет						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
9 день													
Завтрак													
173	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	9,58	14,43	48,02	254,6	0,73	200/5	12,77	19,24	64,03	64,03	1,17
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	30	2,28	0,24	14,76	71	0
ПР	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	35,83	0,07	20	4,64	5,9	0	71,66	0,14
376	Чай с сахаром	200	0,021	0,005	14,975	60	0	200	0,021	0,005	14,975	60	0
	Итого завтрак:		13,44	17,55	72,84	397,76	0,80		19,71	25,39	93,77	266,69	1,31
Обед:													
103	Суп с картофельный с макаронными изделиями	250	10,96	14,78	29,47	188,25	8,25	250	10,96	14,78	29,47	188,25	8,25
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	10,26	100	1,31	3,25	6,47	60,40	17,10
ПР	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	63	0	40	5,08	4,06	0,28	63	0
291	Плов из курицы	50/150	12,95	13,46	35,73	275,33	6,02	50/180	15,54	6,15	42,88	330,36	7,224
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	30	2,28	0,24	14,76	71	0
ПР	Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44	0	20	3,4	0,7	29,6	137,9	0
377	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003
	Итого обед:		33,14	34,70	102,99	739,82	24,53		38,65	29,19	133,33	912,91	32,58
Полдник:													
ПР	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0,03	-	-	-	-	-	-
386	Кефир 2,5%	200	5,8	5,08	8	106	1,4	-	-	-	-	-	-
	Итого полдник:		9,44	11,34	34,96	285,00	1,43	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:		56,03	63,59	210,79	1422,58	26,76		58,37	54,58	227,10	1179,6	33,89

№ реп	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
		10 день											
Завтрак													
210	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,66	5,01	8,00	291,40	0,89	200/5	6,21	6,68	10,67	388,53	1,19
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	30	2,28	0,24	14,76	71	0
15	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0
376	Чай с сахаром	200	0,021	0,005	14,975	60	0	200	0,021	0,005	14,975	60	0
	Итого завтрак:		6,28	12,43	32,95	464,73	0,89		8,591	14,175	40,535	585,53	1,19
Обед:													
102	Суп картофельный с горохом	250	11,73	11,26	26,5	175,4	5,83	250	11,73	17,26	28,5	175,4	5,83
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	2,65	6,72	52,30	3,86	100	1,09	6,08	11,20	87,17	6,43
202	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,468	28,5	187	0,087	180	6,12	5,36	34,2	224,4	0,1
234	Котлеты рыбные	80	6,88	5,6	9,61	178,93	0,34	100	6,88	5,6	9,61	178,93	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	30	2,28	0,24	14,76	71	0
ПР	Хлеб дарницкий	20	1	0,2	9	44	0	20	3,4	0,7	29,6	137,9	0
378	Чай с сахаром, с молоком	200	1,42	1,26	14,8	75,3	1,24	200	1,42	1,26	14,8	75,3	1,24
	Итого обед:		29,06	25,68	109,89	783,93	11,36		32,92	36,50	142,67	950,10	13,94
Полдник:													
ПР	Печенье	15	1,13	1,47	11,2	62,6	0	-	-	-	-	-	-
354	Кисель	200	3,8	3,08	8	106	1,4	-	-	-	-	-	-
	Итого полдник:		4,93	4,55	19,20	168,60	1,40	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:		40,28	42,65	162,04	1417,26	13,65	-	41,51	50,68	183,21	1535,627	15,13
	Средняя по завтраку за 10 дней:		14,64	15,96	65,38	414,72	1,20	0,00	20,42	22,05	83,86	525,66	5,56
	Средняя по обеду за 10 дней:		27,55	29,46	109,09	748,82	17,85	0,00	30,85	33,72	136,79	933,91	21,28
	Средняя по полднику за 10 дней:		8,42	8,65	33,53	258,20	3,77	-	-	-	-	-	-