



Қолданылды
 Назарбаев Тоу Рахбергелбадзора
 100 ВР в г. Астана, Зерноградском,
 Казалынишмам, р-н, 15
 аяқарыа, И.Н.

Мер



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ №15
 Сазонов С.В.



УТВЕРЖДЕНО:
 ИП Кравченко Н.А.

Примерное двухнедельное меню для учащихся МБОУ СОШ №15 г. Азов

Льготное питания детей инвалидов и обучающихся с ОВЗ

№	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	Fe	P		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1-й день																
Завтрак																
168	Каша молочная манная	250	9,88	9,27	17,5	216,3	0	0	0,25	0	39,6	0,05	16,8	25,4		
	Хлеб в/с	40	1,8	2,7	17,2	86,4	0	0,04	0	0	8	5,6	0,36	26		
944	Чай с лимонсом	200	0,3	0	15,2	60	0	0	0,9	0			2,63	16,93		
Обед																
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	9,41	13,5	20,2	278	0,02	2,7	38	1,4	24	98,5	31	1,2		
867	Компот из ягод	200	0,7	0	24	110	0	6,2	12	0,7	98	44,3	0	0,07		
	Хлеб в/с	60	2,8	0,38	17,2	105,5	0,04	0	60	0,4	67	26	5,6	0,36		
	ИТОГО:		24,89	25,85	111,3	855,2										
2-й день																
Завтрак																
418	Лапшевник с яйцом	150		7,6	14,1	179	0,025	0,85	0	0,06	37,38	119,9	11,3	20,6		
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	78	0	0	0,1	0	3,95	5,15	3,07	18,55		

216	Суп с макаронными изделиями на к/б	250	12,4	15,1	18	242,6	0,08	0,85	47	1,8	58,6	79,5	16	0,4
	Хлеб в/с	60	1,02	0,38	17,2	125	0,04	0	12	0,57	19	26	5,6	0,7
965	Кисель из сухофрук.	200	0,25	0,3	22,3	110	0,02	4,4	45	0,1	113	57	6,01	0,4
	ИТОГО:		22,97	21,36	109,5	815,3								
	6-й день													
	Завтрак													
393	Запеканка творожная	150	10,3	9,6	14,2	303	0,035	0,03	0,355	0,03	36,08	5,21	27,12	36,4
958	Какао с молоком	200	3,2	3,5	14	142	0	0,01	7,84	0,2	11,24	6,01	3,12	14,83
	Обед													
645	Плов из птицы	220	12	12	18	198	0,05	5,4	71	1,9	26	46	12,9	0,9
	Хлеб ржаной	60	1,02	0,28	19,5	112	0,07	0	29	0	15	19	9,5	0,86
884	Сок натуральный	200	0,7	0	45	21	0,2	1,7	47	0	112	72	0	0,9
	ИТОГО:		27,22	25,38	110,7	776								
	7-й день													
	Завтрак													
421	Макаронны запечен.с сыром	150	8,4	14	29,8	341	0,03	0,1	0,11	0,17	19,91	53,58	7,18	41,87
944	Чай с лимоном	200	0,3	0	10	60	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,93
	Обед													
183	Борщ украинский	250	8,2	11,2	13,1	137	0,09	3,2	45	0,7	46,9	84,5	13	0,68
	Хлеб в/с	60	2,8	0,38	17,2	112	0,04	0	11	0,2	94	34	5,6	0,7
884	Кисель из ягод	200	2,25	0,3	36,7	78,5	0,05	11	47	0,9	56,5	68	9,5	0,5
	ИТОГО:		21,95	25,58	106,8	728,5								
	8-й день													
	Завтрак													
376	Каша жидкая молочная	250	10,2	14,3	48,5	179	0,09	0,05	0,29	0	23,1	112,7	0,09	0,8
943	Напиток кофейный	200	3,8	0,5	25,8	116	0,03	0,1	0	0	0	0	0,3	0
	Хлеб в/с	60	2,8	0,38	17,2	86,4	0,04	0	10,2	0,8	54	41	5,6	0,36
	Обед													
197	Рассольник петербургский	250	10,3	11,7	14,3	247	0,04	4,7	24	0,58	69	69	21	0,8

	Хлеб в/с	60	2,8	0,38	17,2	86,4	0,04	0	10,2	0,8	54	41	5,6	0,36
864	Компот из сухофрук.	200	0,25	0,3	15,9	85,5	0,01	8,94	4,7	1,1	18	35	6,01	0,8
	ИТОГО:		27,35	27,18	121,7	713,9								
	9-й день													
	Завтрак													
536	Сосиска отварная	60	4,2	3,5	14	127	0,09	0,11	1,03	0,07	59,49	243,55	19,97	31,48
679	Каша пшеничная	200	8,8	5,84	4,02	91	1,6	0,04	3,14	0,01		215		0,02
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	62	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,5	17,2	82	0	0,4	0	0	8	5,6	0,36	26
	Обед													
	Суп с гречневой крупой на к/б	250	6,7	12,5	26,1	211	0,04	4,2	41	1,8	75	98	12	0,2
228	Хлеб в/с	60	2,8	2,9	17,2	86	0,04	2,4	49	0	74	26	12,6	0,36
863	Компот из свеж.фрук.	200	0,2	0	15,9	77,2	0,08	2,1	0	0,2	61	44,8	10,1	1
	ИТОГО:		25,7	25,24	109,52	736,2								
	10-й день													
	Завтрак													
480	Капуста тушеная	70	4,6	6,1	11,8	87,4	0,18	0,19	3,7	0,09	396,58	52,79	240,05	217,45
547	Вермишель отварная	200	3,5	3,2	15,1	181	0,08	0,24	0,82	0,12	57,5	176,8	19,8	132,7
	Хлеб пшеничный	60	2,8	2,9	17,2	86	0	0,4	0	0	8	5,6	0,36	26
958	Какао с молоком	200	1,8	5,4	7,04	58	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
	Обед													
	Сарделька детская	60	4,24	6,1	0,4	23,4	0,02	4	47	0,06	37,38	43,2	11	0
29	Овощи свежие	70	3,9	0,4	15,7	98	0,04	4,1	11,05	0,9	67	21,6	10,8	0,01
299	Картофельное пюре	200	2,02	3,3	13,8	45	0,06	4,1	49	0,07	67	40,5	15	0,3
	Хлеб пшеничный	60	2,6	0,34	17	78	0,1	2,4	64	0,4	74	78	4,5	0,06
985	Кисель из ягод	200	0,3	0,03	15,2	78,2	0,2	3,4	1,4	0	81	37	5,24	0,9
	ИТОГО:		23,74	24,47	113,24	735								
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		256,36	247,9	1105,02	7774,2								

Блюда готовятся по: "Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий" для предприятий общественного питания
1998 год

Итого за 10 дней белки , жиры , углеводы в соотношении 1:1:4

Проводилась витаминизация третьих блюд 50 мг суточной потребности человека в витамине С

Перечень продуктов, обогащенных витаминами и минеральными веществами:

1. Кондитерские и мучные изделия собственного производства (печенье, булочки, хлеб, обогащенные микронутриентами

2. Витамин А : морковь, яйца, молоко рыба ; Витамин В 6 : печень , птица ; Витамин С в цитрусовых, в болгарском перце, Кальций : капуста , лист салата , Витамин Д : молоко, натуральные соки ; Витамин Е : подсолнечное масло , Железо : бобы, птица, Магний : свежий огурец, хлеб ржаной;

Прелено.

Преподобно.

Биланс

1910

Габриел КН

