



Согласовано
 Директор МАОУ "СОШ №5"
 О.В.Корнилова

Утверждено
 Директор школьного питания ИП Асманкин О.В.
 А.Ф.Швецова

**Примерное 12-дневное сбалансированное меню
 2 завтрак) в школьных столовых ИП Асманкин О.В., для обучающихся с ограниченными
 возможностями здоровья и детей-инвалидов, старше 11 лет в весенне-летний период года. Диета №9**

Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 4-е издание 2008г., 5-е издание 2013г.

№ Т/Д	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн-кал п-ть, Ккал	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe															
1 День															ЗАВТРАК														
2013	392	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60														
2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,43	337,40	0,27	0,00	0,04	0,82	19,00	270,20	180,40	6,05														
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,94														
2008	507	Компот из свежих плодов без сахара	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10														
		Итого за прием пищи:	550	26,20	22,96	97,03	700,40	0,42	4,40	0,05	2,32	68,50	466,20	230,90	10,69														
2 ЗАВТРАК																													
2013	100	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18														
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,94														
2013	300	Чай без сахара	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30														
		Итого за прием пищи:	270	8,54	5,82	31,70	215,60	0,09	0,14	0,05	0,80	208,50	200,00	34,50	2,42														
		Всего за день:		34,74	28,78	128,73	916,00	0,51	4,54	0,10	3,12	277,00	666,20	265,40	13,11														
2 День																													
ЗАВТРАК																													
2013	411	Кнепи куриные	110	17,27	17,56	7,33	255,71	0,08	1,00	0,06	0,27	22,85	108,55	20,00	1,42														
2008	241	Пюре картофельное	200	4,20	8,08	31,06	213,96	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40														

2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,94
		Компот из яблок с лимоном без сахара	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
2013	509	сахара	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
2013	112	Фрукты свежие	660	25,57	26,84	89,99	709,67	0,38	21,10	0,12	1,47	119,35	319,55	95,50	8,16
		Итого за прием пищи:													
		2 ЗАВТРАК													
2013	301	Омлет натуральный с маслом	100	8,61	13,38	2,30	163,07	0,06	0,30	0,20	0,46	81,53	153,84	12,30	1,53
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,97
2013	300	Чай без сахара	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
		Итого за прием пищи:	325	10,38	13,68	25,65	266,57	0,10	0,30	0,20	0,81	101,28	196,34	25,05	2,80
		Всего за день:		35,95	40,52	115,64	976,24	0,48	21,40	0,32	2,28	220,63	515,89	120,55	10,96
		3 день													
		ЗАВТРАК													
2013	390	Тефтели из говядины	120	11,40	18,36	13,68	265,20	0,06	0,80	0,11	0,50	21,00	108,00	16,00	1,50
2013	242	Каша перловая рассыпчатая	180	5,51	8,08	37,76	251,10	0,07	0,02	0,00	0,83	6,84	42,84	9,72	0,93
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,94
		Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
2013	508	сахара	550	20,71	27,04	95,14	713,30	0,22	1,32	0,11	2,03	73,34	248,84	56,22	5,87
		Итого за прием пищи:													
		2 ЗАВТРАК													
2013	313	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	425,00	0,07	0,60	0,20	0,70	297,00	347,00	38,00	1,00
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,97
2013	300	Чай без сахара	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
		Итого за прием пищи:	375	25,77	25,50	47,25	528,50	0,11	0,60	0,20	1,05	316,75	389,50	50,75	2,27
		Всего за день:		46,48	52,54	142,39	1241,80	0,33	1,92	0,31	3,08	390,09	638,34	106,97	8,14
		4 день													
		ЗАВТРАК													
2013	381	Шницель из говядины	100	22,25	21,87	17,87	357,50	0,12	0,00	0,06	0,62	40,00	231,20	32,50	3,50
2008	235	Капуста тушеная	200	5,22	6,44	26,88	174,33	0,06	34,00	0,05	1,26	122,00	110,00	48,00	2,00
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,94

	Компот из свежих плодов и ягод																				
2013	507	Без сахара	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10						
Итого за прием пищи:			550	31,27	29,11	84,55	714,83	0,28	38,30	0,11	2,78	201,50	436,20	118,00	8,54						
2 ЗАВТРАК																					
2008	108	Каша молочная пшеничная жидкая	200/5	7,44	8,08	35,26	243,92	0,14	1,34	0,05	0,80	136,20	201,80	38,80	1,92						
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,97						
2013	300	Чай без сахара	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30						
Итого за прием пищи:			430	9,21	8,38	58,61	347,42	0,18	1,34	0,05	1,15	155,95	244,30	51,55	3,19						
Всего за день:				40,48	37,49	143,16	1062,25	0,46	39,64	0,16	3,93	357,45	680,50	169,55	11,73						
5 День																					
ЗАВТРАК																					
2013	412	Бигочек куриный	100	15,00	10,62	9,25	188,57	0,10	0,85	0,03	0,42	37,12	94,25	18,56	1,14						
2013	195	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162,00	0,10	13,77	0,01	3,50	61,20	94,50	35,10	1,26						
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,94						
		Компот из плодов и ягод сушеных																			
2013	512	без сахара	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,01	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60						
2013	112	Плоды свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20						
Итого за прием пищи:			650	22,70	21,25	71,15	568,57	0,32	25,42	0,04	4,82	141,82	284,75	89,16	7,14						
2 ЗАВТРАК																					
2008	102	Каша молочная "Дружба"	200/5	6,50	8,26	28,56	239,17	0,07	1,30	0,07	0,19	125,57	139,26	30,35	0,55						
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,97						
2013	300	Чай без сахара	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30						
Итого за прием пищи:			380	8,27	8,56	51,91	342,67	0,11	1,30	0,07	0,54	145,32	181,76	43,10	1,82						
Всего за день:				30,97	29,81	123,06	911,24	0,43	26,72	0,11	5,36	287,14	466,51	132,26	8,96						
6 День																					
ЗАВТРАК																					
2013	381	Котлета из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,00	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80						
2013	422	Овощи отварные	200	2,80	7,60	7,40	110,00	0,04	42,40	0,06	0,20	74,00	48,00	26,00	1,20						
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,94						
2013	300	Чай без сахара	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30						
Итого за прием пищи:			550	24,02	25,70	53,40	543,00	0,21	42,40	0,06	1,40	141,50	315,00	76,50	6,24						

2 ЗАВТРАК

2013	100	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,94
2013	300	Чай без сахара с молоком	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Итого за прием пищи:			270	8,54	5,82	31,70	215,60	0,09	0,14	0,05	0,80	208,50	200,00	34,50	2,42
Всего за день:				32,56	31,52	85,10	758,60	0,30	42,54	0,11	2,20	350,00	515,00	111,00	8,66

7 день

ЗАВТРАК

2013	390	Тефтели из говядины	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,05	0,80	0,11	0,50	21,00	108,00	16,00	2,49
2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,43	337,40	0,27	0,00	0,04	0,82	19,00	270,20	180,40	6,05
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,94
2013	300	Чай без сахара	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Итого за прием пищи:			550	24,32	26,36	92,53	705,40	0,40	0,80	0,15	2,02	68,50	460,20	220,90	10,78

2 ЗАВТРАК

2013	301	Омлет натуральный с маслом	100	8,61	13,38	2,30	163,07	0,06	0,30	0,20	0,46	81,53	153,84	12,30	1,53
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,97
2013	495	Чай с молоком без сахара	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0	127	93	15	0,4
Итого за прием пищи:			325	11,76	14,98	26,55	287,57	0,14	1,60	0,21	0,81	217,28	286,34	39,05	2,90
Всего за день:				36,08	41,34	119,08	992,97	0,54	2,40	0,36	2,83	285,78	746,54	259,95	13,68

8 день

ЗАВТРАК

2013	345	Котлета рыбная	100	14,00	2,10	9,60	113,00	0,08	0,50	0,03	1,25	35,00	160,00	23,00	0,60
2008	241	Пюре картофельное	200	4,20	8,08	31,06	213,96	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,94
Компот из свежих плодов и ягод															
2013	507	без сахара	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
2013	112	Фрукты свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за прием пищи:			650	22,50	11,38	90,26	559,96	0,39	21,60	0,09	2,55	142,50	380,00	107,50	7,24

2 ЗАВТРАК

2008	109	Капша из хлопьев овсяных "Г.Еркулес" жидкая	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	0,20	1,46	0,06	0,49	156,80	206,00	55,60	1,20
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,97

2013	300	Чай без сахара	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Итого за прием пищи:			430	8,10	9,20	48,84	310,88	0,24	1,46	0,06	0,84	176,55	248,50	68,35	2,47	
Всего за день:				30,60	20,58	139,10	870,84	0,63	23,06	0,15	3,39	319,05	628,50	175,85	9,71	
9 день																
ЗАВТРАК																
2013	405	Курпиа в соусе с томатом	120	13,60	13,50	4,10	192,00	0,02	2,30	0,03	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00	
2013	242	Каша перловая рассыпчатая	180	5,51	8,08	37,76	251,10	0,07	0,02	0,00	0,83	6,84	42,84	9,72	0,93	
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,94	
2013	508	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50	
Итого за прием пищи:			550	22,91	22,18	85,56	640,10	0,18	2,82	0,03	2,03	86,34	230,84	56,22	5,37	
2 ЗАВТРАК																
2008	112	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,44	8,08	35,26	243,92	0,14	1,34	0,05	0,80	136,20	201,80	38,80	1,92	
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,97	
2013	300	Чай без сахара	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
Итого за прием пищи:			430	9,21	8,38	58,61	347,42	0,18	1,34	0,05	1,15	155,95	244,30	51,55	3,19	
Всего за день:				32,12	30,56	144,17	987,52	0,36	4,16	0,08	3,18	242,29	475,14	107,77	8,56	
10 день																
ЗАВТРАК																
2008	178	Голубец ленивый	120	7,87	8,02	5,91	127,45	0,04	10,41	0,02	0,25	28,56	86,52	17,64	12,06	
2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,49	303,66	0,25	0,00	0,04	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45	
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,94	
2013	509	Компот из яблок с лимоном без сахара	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20	
Итого за прием пищи:			550	21,73	18,24	92,20	621,11	0,38	13,71	0,06	1,79	74,16	415,70	208,50	20,65	
2 ЗАВТРАК																
2008	102	Каша молочная "Дружба"	200/5	6,50	8,26	28,56	239,17	0,07	1,30	0,07	0,19	125,57	139,26	30,35	0,55	
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,97	
2013	300	Чай без сахара	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
Итого за прием пищи:			430	8,27	8,56	51,91	342,67	0,11	1,30	0,07	0,54	145,32	181,76	43,10	1,82	
Всего за день:				30,00	26,80	144,11	963,78	0,49	15,01	0,13	2,33	219,48	597,46	251,60	22,47	

