



Согласовано

Директор МАОУ СОШ №5

О.В. Корнилова

"12" декабря 2015 г.

Согласовано

Директор школьного питания ИП Асманкин О.В.

А.Ф. Швецова

"12" декабря 2015 г.

Утверждено

Специалист-диетолог

Т.В. Асманкина

"12" октября 2015 г.

Примерное 12-дневное сбалансированное меню
столовых ИП Асманкин О.В. для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья и детей-инвалидов, в возрастной категории 12 лет и старше в весенне-летний

двухразового горячего питания (завтрак,

2 завтрак) в школьных

период года. Диета №9

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений,

школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 4-е издание 2008г; 5-е издание 2013г.

Справочник по диетологии под редакцией В.А. Тутельяна, М.А. Самсонова издание третье, переработанное и дополненное 2002г Москва "Медицина"

ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТОЛКА ДОМОЛ И ПАЦИЕНТОВ													
Справочник по диетологии под редакцией В.А.Гуельяна, М.А.Самсонова издание третье, переработанное и дополненное 2002г Москва													
Справочник по диетологии под редакцией В.А.Гуельяна, М.А.Самсонова издание третье, переработанное и дополненное 2002г Москва	Масса порции	Пищевые вещества			Эн-кал	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)		
		Б	Ж	У		ц-ть, Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
№ Т/В	Прием пищи, наименование блюда	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	Кнедли 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
2013		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	Плоды 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			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	109	Хлеб ржаной	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
2013	300	Чай без сахара	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
Итого за прием пищи:				35,95	40,52	115,64	976,24	0,48	21,40	0,32	2,28	220,63	515,89	120,55	10,96
Всего за день:															
3 день															
ЗАВТРАК															
2013	390	Тертели 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 расыпчатая	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		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			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	109	Хлеб ржаной	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
2013	300	Чай без сахара	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
Итого за прием пищи:				46,48	52,54	142,39	1241,80	0,33	1,92	0,31	3,08	390,09	638,34	106,97	8,14
Всего за день:															
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	Капустя 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

2013	507	Компот из свежих плодов и ягод 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	550		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
Итого за прием пищи:		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
2013	300	Чай без сахара	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
Итого за прием пищи:				40,48	37,49	143,16	1062,25	0,46	39,64	0,16	3,93	357,45	680,50	169,55	11,73
Всего за день:		5 день													
		ЗАВТРАК													
2013	412	Биточек 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
2013		Компот из плодов и ягод сушеных	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	512	без 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	Плоды свежие	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
Итого за прием пищи:		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
2013	300	Чай без сахара	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
Итого за прием пищи:				30,97	29,81	123,06	911,24	0,43	26,72	0,11	5,36	287,14	466,51	132,26	8,96
Всего за день:		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
2013	300	Чай без сахара	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
Итого за прием пищи:															

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	0,00	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	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	Тфтели 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	
2013	507	Компот из свежих плодов и ягод 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	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	22,50	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	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" 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	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	Курица 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		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:	508	сахара	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 пшенная 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		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:	509	сахара	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			

[illegible]