



Управлением Роспотребнадзора по КБР
Пагов Ж.А./
" 2020г



Утверждаю

Директор

И.А. Дроздова
И.А. Дроздова

2020г

ПРИМЕРНОЕ 2-Х МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ С ОВЗ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ПОДВЕДОМСТВЕННЫХ МКУ "ДО" Г.О.НАЛЬЧИК
на 2020-2021 учебный год.

1 СМЕНА

день: 1 понедельник
неделя: 1
возрастная категория: 7-11 лет
сезон: осенне-зимний

№ рецеп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
день:	2 вторник													
возрастная категория:	7-11 лет													
	Завтрак													
1.	Каша рис. на мол.	250	8,09	11,87	37,35	216,37	0,218	0,095	0,094	5,62	235,87	40,13	216,37	0,67
2.	Яйцо варёное	50	3,1	1,87	3,17	39,5	0,24	0,08	-	-	29	2,5	46	1,45
3.	Сыр	20	5,36	5,46	-	72,2	0,076	0,036	-	-	279,6	-	156	-
4.	Масло сливочное	10	0,06	4,12	0,09	74,80	0,06	0,005	-	-	-	-	-	-
5.	Кофейный напиток молочный	200	4,2	3,2	21,72	149,1	0,075	0,54	-	-	180	21	142,5	0,15
6.	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,78	28,86	136,2	-	0,156	0,15	-	33,6	23,2	98,4	1,2
	ИТОГО завтрак		25,71	27,3	91,19	613,37	0,669	0,912	0,244	5,62	758,07	86,83	659,27	3,47
	Обед													
279	Тефтели с соусом	80/50	8,82	9,80	11,16	167,82	0,06	0,48	39,00	0,08	27,95	98,26	19,50	0,80
171	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28
379	Кофейный напиток с молоком	200/20	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08

	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		27,88	24,51	124,48	830,72	0,41	21,12	49,00	1,28	232,50	496,55	215,75	9,37
	ИТОГО 2-х разовое питание		53,59	51,81	215,67	1444,09	1,08	22,03	49,24	6,90	990,57	583,38	875,02	12,84

2

день:

вторник

возрастная категория:

7-11 лет

	Завтрак													
1.	Вареники ленивые со сметанным соусом	250	20,32	14,7	46,18	265,7	0,19	0,219			161,5	16,38	280,75	1,55
2.	Чай	200	-	-	19,96	74,8	0,06	-	-	-	-	-	-	-
3.	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
4.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0,06	-	0,15	-	-	-	-	-
	ИТОГО завтрак		24,53	23,60	90,28	528,80	0,31	0,37	0,15	0,00	189,50	63,38	444,75	3,55
	Обед													
288	Куры отварные с соусом	80/50	17,77	21,28	3,28	275,60	0,04	1,74	88,32	0,14	54,38	132,82	17,39	1,48
173	Каша вязкая пшеничная	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		35,00	38,44	100,36	887,42	0,38	6,15	152,72	1,34	266,84	494,54	121,63	5,23
	ИТОГО 2-х разовое питание		59,53	62,04	190,64	1416,22	0,69	6,52	152,87	1,34	456,34	557,92	566,38	8,78

день:

3 среда

возрастная категория:

7-11 лет

	Завтрак													
1.	Сосиска отварная	100	8,24	9,52	0,32	160	-	-	-	-	5,6	12	109,6	0,95
2.	Оладьи с яблоками	120	38,28	14,32	32,76	397,3	0,07	0,27	7,2	3,7	72	38,2	103	3,02
3.	Кефир	200	5,01	1,01	33,4	172	-	-	-	-	144	16,8	114	0,12
4.	Хлеб	50	4,15	0,65	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	ИТОГО завтрак		55,68	25,5	90,53	842,8	0,07	0,42	7,2	3,7	249,6	114	490,6	6,09
	Обед													
268	Котлеты	80	12,00	17,60	10,41	250,18	0,06	0,25	32,58	0,12	31,37	137,31	40,56	2,04
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,73	46,62	0,03	10,83	0,00	0,02	10,64	19,1	10,43	0,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28

	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,50	0,39	12,3	26,1	4,50	0,30
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		24,20	31,02	99,75	782,91	0,25	36,73	52,08	1,55	171,94	319,75	112,97	5,65
	ИТОГО 2-х разовое питание		79,88	56,52	190,28	1625,71	0,32	37,15	59,28	5,25	421,54	433,75	603,57	11,74

4

день:

четверг

возрастная категория:

7-11 лет

	Завтрак													
1.	Печень в кларе	100	8,83	7	62	62,5	0,02	3,8	1,31	1,1	40,4	18,9	151	1,04
2.	Картофельное пюре	180	3,76	4,12	34,03	150,33	-	0,091	2,1	9,75	10,4	22,1	49,4	1,17
3.	Помидоры соленые	30	0,48	-	0,33	2,1	-	0,009	0,45	1,41	6,6	3,9	7,8	0,27
4.	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
5.	Хлеб	50	4,15	0,85	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	Масло сливочное	10	0,06	4,12	0,09	74,8	0,06	-	0,15	-	-	-	-	-
	Сыр	20	5,36	5,46	-	77,2	0,038	0,018	-	-	139,8	-	78	-
	ИТОГО завтрак		22,71	21,57	135,5	540,43	0,118	4,098	4,01	12,26	236,3	94,7	451,6	4,76

Обед

62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,04	15,46	31,66	21,63	0,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,02	32,48	23,44	17,46	0,70
15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		32,58	25,20	213,26	942,84	0,25	6,92	25,01	13,32	312,64	283,20	520,99	7,21
	ИТОГО 2-х разовое питание		55,29	46,77	348,76	1483,27	0,37	11,02	29,02	25,58	548,94	377,90	972,59	11,97

5

день:

пятница

возрастная категория:

7-11 лет

	Завтрак													
1.	Пудинг творожный с вареньем(джем)	240	26,8	16	38,67	505,9	0,03	0,005	0,07		129,1	5,1	161,9	1,17
2.	Чай с лимоном	200.0	0,04	-	21,88	70,8	-	0,004	-	4	4	1,2	2,2	0,06
3.	Хлеб	50	4,15	0,85	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
4.	сыр	20	5,36	5,46	-	77,2	0,038	0,018	-	-	139,8	-	78	-
5.	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,09	74,8	0,03	-	-	-	-	-	-	-

	ИТОГО завтрак		36,38	26,43	84,69	728,7	0,098	0,177	0,07	4	300,9	53,3	406,1	3,23
	Обед													
294	Котлеты рубленные из птицы	80	12,68	12,19	11,84	208,00	0,15	0,65	39,13	0,13	43,48	58,18	16,15	2,63
173	Каша вязкая пшеничная	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,02	21,28	24,38	12,42	0,79
379	Кофейный напиток с молоком	200/20	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		29,38	27,80	115,81	830,34	0,44	5,02	89,13	1,22	240,39	382,53	116,44	6,43
	ИТОГО 2-х разовое питание		65,76	54,23	200,50	1559,04	0,54	5,20	89,20	5,22	541,29	435,83	522,54	9,66

6

день:

суббота

возрастная категория:

7-11 лет

	Завтрак													
1.	Каша гречневая на молоке	200	9,98	7,48	41,4	218,5	0,094	0,229	0,19	1,88	245,6	68,6	109,1	179
2.	Яйцо вареное	50	7,2	5,32	1,67	131,36	0,37	0,08	0,065	0,2	86	9,8	254	2,92
3.	Чай	200	-	-	19,96	74,8	0,06	-	-	-	-	-	-	-
4.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0,06	-	0,15	-	-	-	-	-
5.	Хлеб	50	4,15	0,85	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	ИТОГО завтрак		21,39	21,9	87,17	612,96	0,584	0,459	0,405	2,08	359,6	125,4	527,1	183,92
	Обед													
243	Сосиски отварные	80	8,88	24,88	0,40	262,40	0,14	0	32,00	0,13	29,6	129,6	16,00	1,44
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
338	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	16,35	0,00	0,90	12	42	63,00	0,90
	Итого:		24,58	39,12	101,59	866,72	0,41	46,38	56,40	2,26	313,74	454,35	164,33	5,69
	ИТОГО 2-х разовое питание		45,97	61,02	188,76	1479,68	0,99	46,84	56,81	4,34	673,34	579,75	691,43	189,61

неделя:

2

день:

7 понедельник

возрастная категория:

7-11 лет

Завтрак														
1.	Котлета мясная натуральная рубленая	100	10,3	9,86	1,08	209,5	0,013	0,1	8	1,1	15,3	24	214,9	2,96
2.	Капуста тушёная	180	4,9	7,34	11,7	130,9	-	0,034	0,98	13,2	21,3	6	13,5	0,48
3.	Яйцо варёное	50	3,01	2,45	0,21	47,1	0,18	0,042	-	-	37,2	4,2	141	1,74
4.	Чай с лимоном	200,0/20	0,04	-	21,88	70,8	-	0,004	-	4	4	1,2	-	-
5.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0,06	-	0,15	-	-	-	-	-
6.	Хлеб	100	4,15	0,85	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47,0	164	2
	ИТОГО завтрак		22,46	28,75	59,01	646,6	0,253	0,33	9,13	18,3	105,8	35,4	533,4	7,18
Обед														
279	Тефтели с соусом	80/50	8,82	9,80	11,16	167,82	0,06	0,48	39,00	0,08	27,95	98,26	19,50	0,80
171	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	0,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	0,02	14,98	16,98	9,05	0,28
379	Кофейный напиток с молоком	200/20	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	Итого:		27,88	24,51	124,48	830,72	0,41	21,12	49,00	1,28	232,50	496,55	215,75	9,37
	ИТОГО 2-х разовое питание		50,34	53,26	183,49	1477,32	0,66	21,45	58,13	19,58	338,30	531,95	749,15	16,55

8

день:

вторник

возрастная категория:

7-11 лет

Завтрак														
1.	Сырники с изюмом и джемом	200	19,02	19,72	34,8	572,4	0,24	0,08	0,06	-	236,9	286,4	286,4	5
2.	Каша пшеничная молочная	150	5,8	9,07	25,74	78,2	0,075	0,075	0,15	1,5	189,0	47,1	198,3	0,36
3.	чай	200	-	-	19,96	74,8	0,06	-	-	-	-	-	-	-
4.	Хлеб	100	4,15	0,85	24,05	113,5	0,06	0,15	-	-	28	47	164	1,8
5.	Масло сливочное	10	0,06	0,25	0,09	74,8	-	-	0,15	-	-	-	-	-
	ИТОГО завтрак		29,03	29,89	104,64	913,7	0,435	0,305	0,36	1,5	264,9	380,5	648,7	7,16
Обед														
288	Куры отварные с соусом	80/50	17,77	21,28	3,28	275,60	0,04	1,74	88,32	0,14	54,38	132,82	17,39	1,48

173	Каша вязкая пшениная	150/5	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0	40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,02	13,39	23,75	7,91	0,34
382	Какао с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		35,00	38,44	100,36	887,42	0,38	6,15	152,72	1,34	266,84	494,54	121,63	5,23
	ИТОГО 2-х разовое питание		64,03	68,33	205,00	1801,12	0,82	6,46	153,08	2,84	531,74	875,04	770,33	12,39

день: 9 среда
возрастная категория: 7-11 лет

	Завтрак													
1.	Макаронны, запеченные с сыром	200	18,1	20,2	55,7	413,3	0,42	0,11	-	-	601	39	324,4	2,76
2.	Кефир	200	2,5	3	18,7	122	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Печенье	30	3,18	0,39	2,14	24,8	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Хлеб	100	4,15	0,85	24,05	113,5	0,06	0,15	-	-	28	47	164	1,8
5.	Масло слив.	10	0,06	4,25	0,09	74,8	0,06	-	0,15	-	-	-	-	-
	ИТОГО завтрак		27,99	28,69	100,68	748,4	0,54	0,26	0,15	0	629	86	488,4	4,56
	Обед													
268	Котлеты	80	12,00	17,60	10,41	250,18	0,06	0,25	32,58	0,12	31,37	137,31	40,56	2,04
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	0,05	25,62	0,00	0,06	88,13	61,04	31,28	1,25
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,73	46,62	0,03	10,83	0,00	0,02	10,64	19,1	10,43	0,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,50	0,39	12,3	26,1	4,50	0,30
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		24,20	31,02	99,75	782,91	0,25	36,73	52,08	1,55	171,94	319,75	112,97	5,65
	ИТОГО 2-х разовое питание		52,19	59,71	200,43	1531,31	0,79	36,99	52,23	1,55	800,94	405,75	601,37	10,21

10
день: четверг
возрастная категория: 7-11 лет

	Завтрак													
1.	Тефтели мясные паровые	100	14,3	13,96	36,2	225,9	0,19	0,11	1,44	-	31,04	26,23	190,5	2,55
2.	Соус томатный	30	0,58	2,01	2,64	24,2	-	0,008	1,35	3,4	1,58	1,78	2,2	0,12
3.	Свекла тушеная	180	2,18	-	6,14	128,11	-	0,45	6,15	19,48	106,4	23,1	98,4	1,34
4.	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,65	1,31	22,86	137,3								

5.	Хлеб пшеничный	100	4,15	0,85	24,05	143,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	ИТОГО завтрак		22,86	18,13	91,89	659,01	0,19	0,718	8,94	22,88	167,02	98,11	455,1	6,01
	Обед													
230	Рыба запеченная	80	11,75	10,65	3,20	155,64	0,07	1,44	36,07	0,06	23,72	127,16	18,17	0,44
202	Макаронные изделия отварные	150/5	5,46	5,79	30,46	195,71	0,06	0	28,57	0,03	12,14	37,57	8,14	0,81
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	0,00	0,04	15,46	31,66	21,63	0,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,02	32,48	23,44	17,46	0,70
15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0,00	0,18	4,6	21,2	5,00	0,62
	Итого:		27,08	20,07	111,42	753,76	0,26	4,26	85,64	1,15	112,20	353,23	95,70	3,70
	ИТОГО 2-х разовое питание		49,94	38,20	203,31	1412,77	0,45	4,98	94,58	24,03	279,22	451,34	550,80	9,71

