



Примерное 2-х недельное меню и пищевая ценность горячих завтраков и обедов для учащихся с ОБЗ (возрастная категория 11 лет и старше) для общеобразовательных учреждений г.о.Нальчик, подведомственных МКУ «Департамент образования Местной администрации г.о.Нальчик» на 2020-2021 учебный год

1 смена

День: первый

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	приём пищи, наименование блюд, продукты	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценнос ть ккал	витамины (мг)					минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В ₁	Е	С	Са	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1.	Каша рис. на мол.	250,00	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	50,00	3,1	1,87	3,17	39,5	0,24	0,08	-	-	29	2,5	46	1,45	
3.	Сыр	20,00	5,36	5,46	-	72,2	0,076	0,036	-	-	279,6	-	156	-	
4.	Масло сливочное	10,00	0,06	4,12	0,09	74,8	0,06	0,005	-	-	-	-	-	-	
5.	Кофейный напиток молочный	200,00	4,2	3,2	21,72	149,1	0,075	0,54	-	-	180	21	142, 5	0,15	
6.	Хлеб пшеничный	60,00	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	688,17	0,669	0,912	0,244	5,62	758,07	86,83	659,27	3,47	
Обед															
1	Салат витаминный	100,00	1,28	2,99	15, 25	87,44	-	0,062	1,65	18, 34	37,6	14,4	29,4	1,39	
2	Бефстроганов с гречневой кашей	100 180	29,19	18,66	35,18	447,8	0,06	5,53	3,178	1,2 2	48,23	77,44	381,6	4,23	
3	Компот из сухофруктов	200,0	0,32	-	25,88	128,1 2	-	-	0,3	12, 2	16,6	9	11,6	1,22	

4	Хлеб	100,00	8,3	1,3	58,1	287	-	0,15	-	-	56	47	164	2
5	Яблоко	150,00	0,33	-	20,43	112,4	-	0,15	2,7	9,3	24	13,5	87	1
	ИТОГО		39,42	22,95	154,8₄	1062,76	0,06	5,89	7,828	41,06	182,43	161,34	673,6	9,84
	ИТОГО 2-х разовое		65,13	50,25	246,0₃	1750,93	0,729	6,804	8,072	46,68	940,5	248,17	1332,8₇	13,31

День: второй

Возрастная категория: 11 лет и старше

	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	0,04	-	16,89	60,1	-	10,04	-	4	4	1,2	2,2	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		24,57	23,6	87,21	514,1	0,19	10,409	0,15	4	193,5	64,58	446,95	3,61
	Обед													
1	Салат свекольный	100	1,55	4,99	4,65	94,7	-	0,022	4,65	8,84	25,2	23,2	38,9	1,17
2	Куры отварные	100	16,88	6,26	-	127,1	0,14	0,19	-	-	15,2	-	250,3	1,89
3	Рагу овощное	1800	2,71	9,48	18,8	171,8	0,04	-	3,56	32,57	59,2	32,1	72,9	1,35
4	Кисель фруктовый	200	2,1	0,21	16,14	69,8								
5	Хлеб	50	4,15	0,65	29,05	143,5	-	0,075	-	-	28	23,5	82	1
6	Фрукты- яблоки	100	0,3	-	10,2	41,4	-	0,03	-	6,2	16	9	11	2,2
	ИТОГО		27,69	21,59	78,84	648,3	0,18	0,317	8,21	47,61	143,6	87,8	455,1	7,61
	ИТОГО 2-х разовое		52,26	45,19	166,0₅	1162,4	0,37	10,726	8,36	51,61	337,1	152,38	902,05	11,22

День: третий

Возрастная категория: 11 лет и старше

	Завтрак													
1	Сосиска отварная	100	8,24	9,52	0,3 ₂	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													
1	Салат капустный	100	0,93	4,99	5,5 5	72,42	-	0,052	4,65	18,84	40,0	14,7	31,7	6,55
2	Рыба, тушенная в томатном соусе	100	12,73	5,95	6,1	140,2	0,023	0,078	4	3,3	47,1	22,9	356,5	0,78
3	Рис отварной	180	8,31	4,42	38,69	198,9	0,03	-	0,045	-	14,5	18,5	51	0,65
4	Сок	200	0,8	-	2,34	10	-	-	-	-	54	32	60	0,6
5	Хлеб	50	4,15	0,65	29,05	143,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
6	Фрукты-яблоко	100	0,3	-	6,2	61,4	-	0,03	-	6,2	16	9	11	22
	ИТОГО обед		27,22	16,01	87,93	626,42	0,053	0,31	8,695	28,34	159,6	144,1	674,2	32,58
	ИТОГО 2-х разовое		82,9	41,51	178,4 6	1469,22	0,123	0,73	15,89 5	32,04	409,2	258,1	1164,8	38,67

День: четвертый

Возрастная категория: 11 лет и старше

	Завтрак													
1	Печень в кляре	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	-	-	19,96	74,8	0,06	-	-	-	-	-	-	-
5	Хлеб	50	4,15	0,85	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
6	Масло сливочное	10	0,06	4,12	0,09	74,8	0,06	-	0,15	-	-	-	-	-
7	Сыр	20	5,36	5,46		77,2	0,038	0,018	-	-	139,8	-	78	-
	ИТОГО завтрак		22,64	21,55	140,4 6	555,23	0,178	4,068	4,01	12,26	225,2	91,9	450,2	4,48
	Обед													
1	Винегрет	100	2,01	1,29	10,93	118,85	-	1,27	4,5	15,93	36,4	25,9	53	1,42
2	Котлеты рубленые мясные	100	21,42	10,18	6,14	228	0,06	2,64	3,1	1,64	23,22	30,84	263,2	3,6
3	Макароны отварные	180	4,52	8,7	17,69	112,8	0,06	0,02	0,15	-	17	16,5	48,5	0,75

4	Компот из ягод	200	0,09	-	23,37	68,52	-	0,006	-	7,65	10,5	5,1	12,6	0,27
5	Печенье	15	1,1	3	2,86	49,8	-	-	-	-	5,55	6,45	23,7	0,52
6	Хлеб	100	8,3	1,7	58,1	287	-	0,3	-	-	56	94	328	4
	ИТОГО обед		37,44	24,87	108,1 6	752,17	0,12	4,236	7,75	25,22	148,67	178,79	729	10,56
	ИТОГО 2-х разовое		60,08	46,42	248,6 2	1307,4	0,298	8,304	11,76	37,48	373,87	270,69	1179,2	15,04

День: пятый

Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак														
1	Пудинг творожный с вареньем (джемом)	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	0,04	-	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														
1.	Салат из солёных огурцов и помидоров	100	0,6	1,99	2,86	32,18	-	0,042	2,85	20,19	19,2	12,2	28,9	1,12
2.	Плов С мясом	280	8,5	15,84	9,67	226,7	0,066	0,067	2,1	2,88	39,4	40,5	180,5	2,48
3.	Компот из ягод и сухофруктов	200	0,48	-	36	156,88	-	-	0,3	12,2	24,9	4,8	22,8	1,83
4.	Хлеб	50	4,15	0,85	29,05	143,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	ИТОГО обед		13,73	18,68	77,58	559,26	0,066	0,259	5,25	35,27	111,5	104,5	396,2	7,43
	ИТОГО 2-х разовое		50,11	45,11	162,2 7	1287,96	0,164	0,436	5,32	39,27	412,4	157,8	802,3	10,66

День: шестой

Возрастная категория: 11 лет и старше

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														
1	Салаг морковно - яблочный	100	0,65	1,99	9,89	31,88	-	0,04	3,15	5,1	25	13	21	1,4
2	Картофельное пюре	180	3,84	5,7	16,14	116,18	0,075	0,176	2,88	13,8	50,4	34,8	165,3	1,65
3	Рыба, запеченная в кляре	100	14,2	14,55	6,42	202,7	0,18	0,141	7,43	-	54,6	30,5	224,6	1,6
4	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	36	156,88	-	-	0,3	12,2	24,9	4,8	22,8	1,83
5	Хлеб	50	4,15	0,85	29,05	143,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
6	Фрукты - яблоки	100	0,2	-	1,6	20	-	0,03	-	6,2	16	9	11	2,2
ИТОГО обед			23,52	23,09	99,1	671,14	0,255	0,537	13,76	37,3	198,9	139,1	608,7	10,68
ИТОГО 2-х разовое			44,91	44,99	186,27	1284,1	0,839	0,996	14,165	39,38	558,5	264,5	1135,8	194,6

День: седьмой

Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак														
1	Котлета мясная	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	164	2
ИТОГО завтрак			22,46	28,75	59,01	646,6	0,253	0,33	9,13	18,3	105,8	82,4	533,4	7,18

Обед														
1	Салат из свеклы с сыром	100	4,29	5,08	2,48	80,56	0,028	0,031	2,55	7,24	125,65	18,8	90,6	0,95
2	Голубцы с мясом, тушеные в сметане	280	9,73	13,56	70,62	333,9	0,22	0,14	2,38	2,6	49,15	59,2	261,7	3,42
3	Сок	200	0,8	-	2,34	10	-	-	-	-	54	32	60	0,6
4	Хлеб	100	4,15	0,85	29,05	143,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	ИТОГО обед		18,97	19,49	104,49	567,96	0,248	0,321	4,93	9,84	256,8	157	576,3	6,97
	ИТОГО 2-х разовое		41,43	48,24	163,5	1214,56	0,501	0,651	14,06	28,14	362,6	239,4	1109,7	14,15

День: восьмой

Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак														
1	Сырники с изюмом и джемом		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	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	-	0,15	-	-	28	47	164	2
5.	Масло сливочное	10	0,06	0,25	0,09	74,8	-	-	0,15	-	-	-	-	-
	ИТОГО завтрак		29,03	29,89	104,64	913,7	0,375	0,305	0,36	1,5	453,9	380,5	648,7	7,36
Обед														
1	Салат из капусты белокачаной	100	3,9	5,34	10,7	120,9	-	0,03	0,88	12,2	20,3	4	12,5	0,4
2	Крокеты мясные	100	20,44	15,5	8,66	225,3	0,36	0,222	6,77	6,36	126,6	51,2	482,4	144,1
3	Картофель отварной	180	2,58	8,25	25,93	169,38	0,06	0,126	2,85	13,5	14,4	30,6	68,4	1,62
4	Кисель фруктовый	200	0,12	-	22,86	42,7	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Хлеб	100	4,15	0,85	29,05	143,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	ИТОГО обед		31,19	29,94	97,2	701,78	0,42	0,528	10,5	32,06	189,3	132,8	727,3	148,12
	ИТОГО 2-х разовое		60,22	59,83	201,84	1615,48	0,795	0,833	10,86	33,56	643,2	513,3	1376	155,48

День: девятый

Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак														
1	Макароны, 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														
1	Салат из помидоров с раст.маслом	100	0,42	4,99	3,47	60,25		0,047	4,5	0,84	9,2	9,3	24,7	1,15
2	Рулет мясной с овощами	280	21,8	17,84	32,66	394	0,29	0,333	6,72	18,14	52,4	70,8	412,4	4,9
3	Компот из свежих фруктов	200	0,21	-	9,1	113,78	-	0,021	-	4,34	11,2	6,3	7,7	1,54
4	Хлеб пшеничный	100	4,15	0,85	29,05	143,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	ИТОГО обед		26,58	23,68	74,28	711,53	0,29	0,551	11,22	23,32	100,8	133,4	608,8	9,59
	ИТОГО 2-х разовое		54,57	52,37	174,96	1459,93	0,83	0,811	11,37	23,32	729,8	219,4	1097,2	14,15

День: десятый

Возрастная категория: 11 лет и старше

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														
1	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,6	4,99	2,86	405,65		0,042		4,65	19,2	12,2	28,9	1,12
2	Гуляш из говядины	100	18	5	7,32	110,4	0,021	0,081	1,81	4,4	16,86	19,6	136,5	2
3	Каша рассып, гречневая	180	2,62	8,81	10,89	142,2	0,06	0,3	1,5	-	33	64,2	174,6	-
4	Компот из сухофруктов	200	0,32	-	32,86	101,52	-	-	-	12,2	16,6	9	11,6	2,22
5	Фрукты - яблоки	100	0,3	-	10,2	41,4	-	0,03	-	6,2	16	9	11	2,2
6	Хлеб	100	4,15	0,85	24,05	143,5	-	0,15	-	-	28	47	164	2
	ИТОГО обед		25,99	19,65	88,18	944,67	0,081	0,603	3,31	27,45	129,66	161	526,6	9,54
	ИТОГО 2-х разовое		48,85	37,78	180,07	1603,68	0,271	1,321	12,25	50,33	296,68	259,11	981,7	15,55