

меню весна -лето 2025 - инвалид

меню с12 до 18 лет, сезон: весна-лето

№ по сборнику рецептур	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
	1 неделя											
	понедельник											
	завтрак											
56	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	80	1,2	5,9	3,7	75,0	23,8	23,7	0,6	0,1	0,1	3,9
451	Котлеты рубленые из говядины	90	13,0	11,0	11,0	190,0	25,4	20,9	1,0	0,1	0,1	0,8
593	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4
332	Макаронные изделия отварные	210/10	8,4	6,4	51,0	287,0	14,3	11,2	1,1	0,1	0,0	0,0
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	итого		27,4	23,3	109,8	679,0	84,3	60,7	4,9	0,4	0,2	6,1
	полдник											
282	чай с сахаром	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	сок мультифруктовый	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0
	яблоко	150	0,0	0,0	20,0	26,0	10,0	26,0	0,0	0,5	0,1	0,0
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	55,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	0,0
	итого		2,6	1,2	40,0	105,0	36,5	31,6	25,8	18,7	1,3	0,0
	Всего		30,00	24,50	149,80	784,00	120,82	92,27	30,74	19,07	1,53	6,11
	вторник											
71	завтрак	100	1,0	1,8	5,8	55,0	23,2	16,2	0,7	0,0	0,0	5,2
471	Винегрет овощной	60/50	7,5	9,1	19,0	116,0	35,5	26,5	1,1	0,1	0,2	0,1
297	фрикадельки в соусе	200/10	8,4	5,3	34,8	308,0	21,6	204,1	7,0	0,3	0,2	0,0
593	Каша гречневая рассыпчатая	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4
631	Соус томатный	200	0,0	0,0	28,0	109,0	6,0	3,1	0,8	0,0	0,0	1,6
1	Компот из яблок	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб ржаной		19,60	16,20	106,80	680,00	106,80	254,83	11,81	0,49	0,36	8,32
	итого											
	полдник											
282	чай с сахаом	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	сок мультифруктовый	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0
	яблоко	150	0,0	0,0	20,0	26,0	10,0	26,0	0,0	0,5	0,1	0,0
	Батон	25	2,0	1,0	13,0	55,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	0,0
	итого		2,6	1,2	40,0	105,0	36,5	31,6	25,8	18,7	1,3	0,0
	Всего		2,60	1,20	40,00	105,00	36,50	31,60	25,80	18,70	1,30	0,00
	среда											
83	завтрак	90	3,2	6,4	14,4	129,6	39,8	25,5	1,1	0,2	0,1	0,3
520	Котлета рыбная	230/8	4,7	8,1	29,9	215,0	43,7	35,3	1,3	0,1	0,1	6,2
1	Картофельное пюре	30	2,4	8,6	14,6	146,0	8,1	9,9	0,6	0,1	0,0	0,0
10	Бутерброд с маслом	60	0,0	0,0	2,0	14,0	11,5	7,0	0,3	0,0	0,0	5,0
636	Помидоры свежие порционно	200	0,0	0,0	26,0	100,0	15,3	5,7	0,2	0,0	0,0	12,0
1	Компот из апельсинов	25	4,0	0,0	30,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб ржаной		14,3	23,1	116,9	647,6	135,4	83,4	5,5	0,4	0,3	23,5
	итого											
	Полдник											
	Пирожок с капустой	50	4,7	1,0	25,9	26,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	0,0
	сок мультифруктовый	200	0,6	0,2	6,7	243,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0
	апельсин	150	0,9	0,2	8,1	37,8	60,0	0,0	0,0	34,0	0,3	0,0
282	чай с сахаром	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	итого		6,2	1,4	41,0	306,8	86,5	5,6	25,8	52,2	1,5	0,0
	Всего		6,2	1,4	41,0	306,8	86,5	5,6	25,8	52,2	1,5	0,0
	четверг											
64	завтрак	60	0,00	0,00	2,00	11,40	11,50	7,00	0,30	0,00	0,00	5,0
205	Огурцы свежие порционно	80	10,00	12,00	6,50	163,00	56,50	19,20	1,30	0,05	0,12	0,6
297	Котлета рубленая из птицы	180	4,00	3,80	47,70	301,00	92,20	100,70	2,00	0,12	0,10	14,3
593	Каша рисовая рассыпчатая	70	0,70	3,1	4,20	49,00	3,50	4,90	0,21	0,00	0,00	1,4
639	Соус томатный	200	1,00	0,05	27,50	110,00	28,70	18,30	0,61	0,00	0,00	0,3
1	Компот из смеси сухофруктов	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб ржаной		17,70	15,65	102,90	677,40	209,40	150,10	6,42	0,27	0,22	21,62
	итого											
	Полдник											
	батон	50	4,00	2,00	24,00	37,18	0,00	0,00	46,00	8,00	0,00	0,0
	сок мультифруктовый	200	0,60	0,20	6,70	24,00	26,50	5,60	0,80	14,20	0,20	0,0
	яблоко	150	0,00	0,00	20,00	26,00	10,00	26,00	0,00	0,50	0,10	0,0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,05	27,50	110,00	28,70	18,30	0,61	0,00	0,00	0,3
	итого		5,60	2,25	78,20	197,18	65,20	49,90	47,41	22,70	0,30	0,32
	Всего		5,60	2,25	78,20	197,18	65,20	49,90	47,41	22,70	0,30	0,32
	пятница											
31	завтрак	100	0,8	3,6	8,6	53,0	25,6	14,9	1,3	0,0	0,0	3,7
451	Салат пестрый (свекла, яблоки)	90	9,0	10,2	7,0	220,0	39,2	32,3	1,6	0,1	0,2	1,3
534	Котлета рубленая из говядины	230	5,0	5,0	21,7	174,0	118,0	45,2	1,7	0,1	0,1	37,9
593	Капуста тушеная	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4
686	Соус томатный	200	0,2	0,0	10,2	96,0	3,1	0,8	0,1	0,0	0,0	2,8
1	Чай с лимоном	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб ржаной		17,7	18,8	66,7	635,0	206,4	98,1	6,9	0,3	0,3	47,2
	итого											
	Полдник											
	Яблоко	150	0,0	0,0	20,0	26,0	10,0	2,6	0,0	0,5	0,1	
	растегай	50	6,7	4,4	40,4	110,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
	сок мультифрукт	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	
	чай с лимоном	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	
	итого		7,3	4,6	67,4	160,0	36,5	8,2	25,8	18,7	1,3	0,0
	Всего		7,3	4,6	67,4	160,0	36,5	8,2	25,8	18,7	1,3	0,0

№ по сборнику рецептур	Прием пищи,наименование блюда	Масса	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)					
		порции (г)	Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe	
2 неделя												
понеделник												
10	завтрак	60	0,00	0,00	2,00	14,00	11,50	7,00	0,30	0,00	0,00	5,0
205	Помидоры свежие порционно	80	8,5	9,0	17,0	153,0	56,5	19,2	1,3	0,1	0,1	0,6
297	Котлета Рябушка (из птицы)	180	4,00	3,60	47,70	301,00	92,20	100,70	2,00	0,12	0,10	14,3
593	Каша рисовая рассыпчатая	70	0,70	3,1	4,20	49,00	3,50	4,90	0,21	0,00	0,00	1,4
686	Соус томатный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	3,1	0,8	0,1	0,0	0,0	2,8
1	Чай с лимоном	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб ржаной		15,2	12,6	109,9	656,0	183,8	132,6	5,9	0,3	0,2	24,1
	итого											
	Полдник											
282	чай с лимоном	200	0,00	0,00	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0
250	пирожок с капустой	75	5,20	6,00	27,30	185,00	0,0	0,0	0,0	11,5	0,5	0,0
	сок мультфрукт	200	0,60	0,20	6,70	24,00	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0
	апельсин	150	0,9	0,2	8,1	37,8	60,0	0,0	0,0	34,0	0,3	0,0
	итого		6,7	6,4	42,4	246,8	86,5	5,6	0,8	59,7	2,0	0,0
	Всего		6,7	6,4	42,4	246,8	86,5	5,6	0,8	59,7	2,0	0,0
вторник												
25	завтрак	100	1,2	2,8	5,4	52,0	2,0	0,1	11,2	12,1	0,3	
451	Салат "Степной"	90	9,0	10,2	7,0	190,0	39,2	32,3	1,6	0,1	0,2	1,3
332	Котлета рубленая из говядины	230/10	8,4	6,4	51,0	299,0	14,3	11,2	1,1	0,1	0,0	0,0
705	Макаронные изделия отварные	200	0,0	0,0	20,0	76,0	11,1	3,0	0,6	0,0	0,1	80,0
1	Напиток из шиповника	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб ржаной		20,6	19,4	98,4	660,0	83,6	46,5	16,4	12,4	0,5	81,3
	итого											
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27,0	76,0	11,0	3,0	0,6	0,0	0,0	80,0
	сок мультифрукт	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0
	яблоко	150	0,0	0,0	20,0	26,0	10,0	26,0	0,0	0,5	0,1	0,0
	Батон	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0	0,0
	итого		5,2	2,5	77,7	246,0	47,5	34,6	47,4	22,7	0,3	80,0
	Полдник											
среда												
39	завтрак	100	1,6	5,9	5,3	79,6	30,2	20,1	1,1	0,1	0,1	9,7
83	Салат "Школьный"	90	3,2	6,4	14,4	129,6	39,8	25,5	1,1	0,2	0,1	0,3
520	Котлета рыбная	230/8	4,7	8,1	29,9	215,0	43,7	35,3	1,3	0,1	0,1	6,2
631	Картофельное пюре	200	0,0	0,0	28,0	109,0	6,0	3,1	0,8	0,0	0,0	1,6
1	Компот из яблок	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб ржаной		11,5	20,4	92,6	576,2	136,7	84,0	6,3	0,5	0,3	17,8
	итого											
	Полдник											
1	компот из яблок	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	сок мультифрукт	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0
	апельсин	150	0,9	0,2	8,1	37,8	60,0	0,0	0,0	34,0	0,3	0,0
	растегай	80	10,3	8,9	38,4	277,0	0,1	0,0	0,0	16,2	0,8	0,0
	итого		13,8	9,3	68,2	381,8	103,6	5,6	2,8	64,5	1,3	0,0
	Всего		13,8	9,3	68,2	381,8	103,6	5,6	2,8	64,5	1,3	0,0
четверг												
64	завтрак	80	1,1	6,6	6,4	88,0	37,2	20,2	1,3	0,0	0,04	9,1
471	Салат из свеклы с маслом растительным	60/50	7,5	9,1	19,0	116,0	35,5	26,5	1,1	0,1	0,2	0,1
297	Фрикадельки в соусе	200/10	8,4	5,3	34,8	308,0	21,6	204,1	7,0	0,3	0,2	0,0
593	Каша гречневая рассыпчатая	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4
648	Соус томатный	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
1	Кисель из конц на плод или ягодных экстрактах	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб ржаной		19,7	21,0	99,4	680,0	115,3	255,7	11,7	0,5	0,4	10,6
	итого											
	Полдник											
282	чай с сахаром	200	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	сок мультифрукт	200	0,6	0,2	6,7	24,0	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0
	яблоко	150	0,0	0,0	20,0	26,0	10,0	26,0	0,0	0,5	0,1	0,0
	Батон	50	4,0	2,0	48,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0	0,0
	итого		4,6	2,2	75,0	170,0	36,5	31,6	46,8	22,7	1,3	0,0
	Всего		4,6	2,2	75,0	170,0	36,5	31,6	46,8	22,7	1,3	0,0
пятница												
492	завтрак	230	16,3	18,0	50,4	474,0	46,0	86,0	3,9	0,2	0,3	2,9
593	Плов из курицы	70	0,7	3,1	4,2	49,0	3,5	4,9	0,2	0,0	0,0	1,4
10	Соус томатный	60	0,0	0,0	2,0	11,4	11,5	7,0	0,3	0,0	0,0	5,0
636	Огурцы свежие порционно	200	0,0	0,0	26,0	100,0	15,4	5,7	0,2	0,0	0,0	12,0
1	Компот из апельсинов	50	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб ржаной		19,0	18,0	97,6	677,4	93,4	103,6	6,6	0,3	0,3	21,3
	итого											
	Полдник											
636	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70,0	15,4	5,7	0,2	0,0	0,0	12,0
	сок мультифрукт	200	0,60	0,20	6,70	24,00	26,5	5,6	0,8	14,2	0,2	0,0
	апельсин	150	0,90	0,20	8,10	37,80	60,0	0,0	0,0	34,0	0,3	0,0
	Ватрушка с картошкой	37,5	2,0	1,0	12,0	79,2	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0	0,0
	итого		3,9	1,5	32,1	211,0	101,9	11,3	24,0	52,2	0,5	12,0
	Всего		3,9	1,5	32,1	211,0	101,9	11,3	24,0	52,2	0,5	12,0

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 1996г, 1997г, 2004г,2012г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. По просьбе родителей