

Утверждаю
 И.о. директора
 ГБОУ СО «Детярская школа»
 И.П. Храпунова
 «01» сентября 2025г.

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 ГБОУ СО «Детярская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

День недели	№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
первый		Застрак:															
	12	Сыр голландский	20	5	6	-	76	0,01	0,5	0,04	-	152	85	-	-		
	746	Каша пшенная	200	9	12	46	298	0,2	2	0,16	-	206	262	64	1,4		
	945СР2005	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16	86	0,02	-	0,08	-	33	67,5	10,5	0,4		
	80	Апельсин	120	1	0,24	10	48	0,05	72	0,06	-	41	28	16	0,36		
	92	Хлеб пшеничный	20	2	0,16	10	48	0,02	-	-	-	4	13	3	0,22		
	Пром.	Батон «Золотинка»	30	2	1	15	75	0,04	-	0,23	-	7	24	10	0,5		
		Итого:	590	20,4	21	97	631	0,34	74,5	0,57	-	443	479,5	103,	2,88		
														5			
		Обед:															
	6	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	5	3	61	0,04	15	0,5	-	22	31	15	1		
	196,01	Щи из свежей капусты со сметаной	250/05	2	5	11	97	0,1	39	1	-	64	59	25	1		
	668	Тефтели с соусом	100/50	15	17	18	249	0,11	5	0,05	-	61	215	29	3		
	442	Макароны отварные	180	6	5	43	251	0,1	-	0,06	-	21	56	10	1		
	Пром.	Сок яблочный	200	1	-	14	76	0,02	4	-	-	16	18	10	0,4		
	92	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19	95	0,04	-	-	-	8	26	6	0,4		
	93	Хлеб ржаной	60	4,1	0,72	21	100	0,11	-	-	-	21	94	28	2,7		
		Итого:	985	32,1	33,08	129	929	0,53	63	1,61	-	213	499	123	9,5		
		Итого за день:	1575	52,5	54,08	226	1560	0,87	137,5	2,18	-	656	978,5	226	12,38		

второй	Завтрак:													
95	Масло сливочное	10	0,05	8	0,08	75	-	-	0,1	-	1	2	0,04	0,02
499,05	Запеканка творожная со стуженым молоком	200/20	27	19	26	383	0,09	0,9	0,14	-	303	375	42	0,09
1008	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,05	15	59	-	3	-	-	8	10	5	1
92	Хлеб пшеничный	30	3	0,24	15	71	0,03	-	-	-	6	20	4	1
Пром.	Батон «Золотинка»	30	2	1	15	75	0,04	-	0,23	-	7	24	10	0,5
82	Яблоко	100	0,4	-	10	45	0,03	17	0,03	-	16	11	9	2
	Итого:	590	32,75	28,29	81,08	708	0,19	20,9	0,5	-	341	442	70,04	4,61
	Обед:													
33	Салат из свеклы	100	2	7	9	101	0,02	9,66	0,01	-	45	45	22	1
208	Рассольник со сметаной	250/05	3	4	17	116	0,13	17	1	-	36	80	32	1
508	Шницель рыбный	100	15	11	11	191	0,1	2	0,01	-	24	34	54	1
759	Пюре картофельное	180	5	10	31	207	0,23	36	0,1	-	58	131	46	2
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24	97	-	0,4	-	-	45	15	6	1
92	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24	119	0,05	-	-	-	10	32	7	0,6
93	Хлеб ржаной	60	4,1	0,72	21	100	0,11	-	-	-	21	94	28	2,7
	Итого:	940	33,5	33,12	137	931	0,64	65,06	1,12	-	239	431	195	9,3
	Итого за день:	1530	66,25	61,41	218,08	1639	0,83	85,96	1,62	-	580	873	265,04	13,9
третий	Завтрак:													
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,8	3,18	8,6	57	0,05	6,25	0,01	-	24,28	44	30,75	1,08
450	Макароны с сыром	200	9	10	37,7	269	0,11	0,33	0,07	-	133	113	9	1,1
1025	Какао с молоком	200	4	4	21	130	0,04	1	0,03	-	122	116	21	1
92	Хлеб пшеничный	20	2	0,16	10	48	0,02	-	-	-	4	13	3	0,22
Пром.	Батон «Золотинка»	30	2	1	15	75	0,04	-	0,23	-	7	24	10	0,5
84	Бананы	100	1	-	22	91	0,05	12	-	-	10	34	50	1
	Итого:	650	19,8	18,34	114	670	0,31	19,6	0,34	-	310	344	123,8	4,9
	Обед:													
10	Салат из капусты	100	3	10	8	175	0,1	46	11	-	106	96	62	2
117	Суп картофельный со сметаной	250/05	2	5	20	108	0,13	24	1	-	33	82	33	1
632	Гуляш с соусом	100/50	17	15	5	162	0,08	7	0,2	-	22	212	29	3,2
746	Греча рассыпчатая	180	8,4	7,2	42	252	0,07	-	0,06	-	19	217	144	4,8
Пром.	Сок фруктовый	200	1	-	14	76	0,02	4	-	-	16	18	10	0,4
92	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19	95	0,04	-	-	-	8	26	6	0,4
93	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	14	66	0,07	-	-	-	14	63	19	1,8
	Итого:	965	37,1	38	122	934	0,51	81	12,26	-	218	714	303	13,6
	Итого за день:	1615	56,9	56,34	236	1604	0,82	100,6	12,6	-	528	1058	426,8	18,5

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

День недели	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
первый		Завтрак:													
	95	Масло сливочное	10	0,05	8	0,08	75	-	-	0,1	-	1	2	0,04	0,02
	467CP2005	Пудинг из творога со стученным молоком	180/20	26	19	36	310	0,09	0,48	5,4	-	130	371	45	1,2
	1008	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,05	15	59	-	3	-	-	8	10	5	1
	92	Хлеб пшеничный	30	3	0,24	15	71	0,03	-	-	-	6	20	4	1
	Пром.	Батон «Золотинка»	30	2	1	15	75	0,04	-	0,23	-	7	24	10	0,5
	82	Яблоко	120	0,5	-	12	54	0,04	20	0,04	-	19	13	11	3
		Итого:	597	31,85	28,29	93,08	644	0,2	23,5	5,77	-	171	440	75	6,7
		Обед:													
	55	Салат из свежих огурцов	100	0,6	5	2	56	0,02	8	0,05	-	24	35	12	1
	208	Рассольник со сметаной	250/05	3	4	17	116	0,13	17	1	-	36	80	32	1
	733	Котлета рубленая из кури	100	17	18	11	230	0,08	0,3	0,06	-	51	150	19	1
	342	Капуста тушеная	180	5	6	22	172	0,1	86	1	-	104	78	38	1,5
	Пром.	Сок фруктовый	200	1	-	14	76	0,02	4	-	-	16	18	10	0,4
	92	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24	119	0,05	-	-	-	10	32	7	0,6
	93	Хлеб ржаной	60	4,1	0,7	21	100	0,11	-	-	-	21	95	28	2,7
		Итого:	945	34,7	34,1	111	869	0,51	115	2,11	-	262	488	146	8,2
		Итого за день:	1542	66,55	62,4	204	1513	0,71	138,5	7,88	-	433	928	223	14,9
второй		Завтрак:													
	12	Сыр голландский	20	5	6	-	76	0,01	0,5	0,04	-	152	85	-	-
	35	Каша «Дружба»	200	8	12	45	294	0,18	2	0,12	-	181	219	52	1
	1017	Кофейный напиток	200	2	2	20	103	0,02	0,6	0,01	-	60	45	7	0,07
	92	Хлеб пшеничный	30	3	0,24	15	71	0,03	-	-	-	6	20	4	1
	Пром.	Батон «Золотинка»	30	2	1	15	75	0,04	-	0,23	-	7	24	10	0,5
	82	Яблоко	100	0,4	-	10	45	0,03	17	0,03	-	16	11	9	2
		Итого:	580	20,4	21,24	105	664	0,31	20,1	0,43	-	422	404	82	4,57

	Итого:	570	20	19,4	84	585	0,24	63,1	0,43	-	448	416	114	3,09
	Обед:													
58	Салат из свежих помидоров	100	1,3	6,3	5	81	0,05	20	1,2	-	21	31	18	1,2
114	Суп гороховый	250	6	3	20	133	0,25	11	1,5	-	42	89	37	2
348	Рагу овощное	180	3	5	19	140	0,12	39	0,5	-	40	73	31	1
658.	Котлета из говядины	100	15	16	14	228	0,1	1	0,01	-	51	200	25	3
Пром.	Сок фруктовый	200	1	-	14	76	0,02	4	-	-	16	18	10	0,4
92	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24	119	0,05	-	-	-	10	32	7	0,6
93	Хлеб ржаной	60	4,1	0,7	21	100	0,11	-	-	-	21	95	28	2,7
	Итого:	940	34,4	31,4	117	877	0,7	75	3,21	-	201	538	156	10,9
	Итого за день:	1510	54,4	50,8	201	1462	0,94	138,1	3,64	-	649	954	270	13,99
	Завтрак:													
33	Салат из свеклы «Бурячок»	100	1	7	6	91	0,02	7	0,02	-	33	33	17	1
42	Котлета рыбная «Лада»	100	13	16	11	239	0,02	3	0,01	-	25	347	45	1
759	Пюре картофельное	180	4	7	31	207	0,23	36	0,1	-	58	131	46	2
945CP2005	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16	86	0,02	-	0,08	-	33	68	10,5	0,4
92	Хлеб пшеничный	30	3	0,24	15	71	0,03	-	-	-	6	20	4	1
Пром.	Батон «Золотинка»	30	2	1	15	75	0,04	-	0,23	-	7	24	10	0,5
81	Груша	100	0,8	-	11	42	0,02	5	-	-	33	17	12	2
	Итого:	716	25,2	32,84	105	811	0,38	51	0,44	-	195	640	144,5	7,9
	Обед:													
6	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	5	3	61	0,04	15	0,5	-	22	31	15	1
196,01	Щи из свежей капусты со сметаной	250/05	2	5	11	97	0,1	39	1	-	64	59	25	1
642	Плов из говядины	250	20	19	51	456	0,11	2	2	-	32	276	58	3
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24	97	-	0,4	-	-	45	15	6	1
92	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24	119	0,05	-	-	-	10	32	7	0,6
93	Хлеб ржаной	60	4,1	0,7	21	100	0,11	-	-	-	21	95	28	2,7
	Итого:	915	31,5	56,7	30,1	930	0,41	56,4	3,5	-	194	508	139	9,3
	Итого за день:	1631	56,7	89,54	135,1	1741	0,79	107,4	3,94	-	391	1148	283,5	17,2

пятый