

СОГЛАСОВАННО
Заместитель руководителя
Управления Роспотребнадзора
по Республике Башкортостан

_____ /Г.Я. Пермина/
« » _____ 20__ года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Пеликан»
_____ /З.М.Мунирова/
«24» _____ 2017 года



СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ Уфимская КШ №120
_____ /Валишина Р.Ф./



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
Для учащихся ГБОУ Уфимская КШ №120 для обучающихся с ЗПР
Для детей от 7 до 11 лет
(Осень-Зима)

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ГЭ, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак															
	Каша молочная "Дружба" № 311 сб. 2004	180/5	5,60	7,60	29,50	209,00	112,38	32,72	177,99	0,71	97,50	0,00	0,00	0,10	0,47
	Масло сливочное №96 сб. 2004г.	10	0,10	7,20	0,10	66,00	2,00	0,00	3,00	0,00	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
	Яйцо вареное	1шт	4,82	4,37	0,22	60,00	19,80	4,32	69,12	0,90	100,00	104,00	0,29	0,02	0,00
	Чай с сахаром № 685 сб шк. 2004г.	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,48	19,16	92,00	12,80	24,80	47,20	1,72	0,00	0,80	0,72	0,09	0,00
	Итого за прием	520	13,94	19,65	28,58	462,00	147,24	61,84	297,31	3,36	237,50	149,80	1,11	0,21	0,47
Обед															
	Салат из свеклы с яблок. №51, сб. 2004	80	0,70	4,00	5,90	62,00	18,32	10,14	0,00	1,04	0,00	0,48	0,02	0,02	3,16
	Суп картофель. с горохом № 139 сб. 200	250	7,90	4,30	31,50	199,00	32,23	39,84	51,19	2,30	1,46	1,29	0,08	0,22	4,66
	Котлеты "Здоровье" № 163, спр. М. 2003г.	100	15,00	12,20	8,00	203,00	38,20	28,41	152,00	1,35	48,71	0,62	0,05	0,06	0,55
	Овощи припущенные № 524(3) сб. 2004г.	180	2,50	6,80	15,30	113,00	44,47	60,64	85,24	1,16	21,06	0,00	0,09	0,07	1,30
	Компот из кураги №638, сб. 2004	200	1,30	0,10	32,40	130,00	39,40	24,94	0,00	0,84	0,00	0,00	0,83	0,02	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,48	19,16	92,00	12,80	24,80	47,20	1,72	0,00	0,80	0,72	0,09	0,00
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,48	19,62	103,80	20,58	27,60	92,90	2,29	0,00	0,84	0,11	0,05	0,00
	Итого за прием	100	34,62	28,36	131,88	902,80	206,00	216,37	428,53	10,70	71,23	4,03	1,90	0,53	10,07
Полдник															
	Вафли	20	0,55	0,65	15,45	71,00	3,00	2,00	7,00	0,30	0,50	0,50	0,15	0,02	0,00
	Кисель из концентрата № 648 сб. 2004	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,48	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукты свежие	150	0,61	0,61	14,70	70,5	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,04	15,00
	Итого за прием	220	1,16	1,26	50,15	217,50	27,48	15,50	23,50	3,66	0,50	8,00	0,45	0,06	15,00
	Итого за день		49,72	49,27	210,61	1582,30	380,72	293,71	749,34	17,72	309,23	161,83	3,46	0,80	25,54

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак															
	Каша рисовая мол.жидкая № 311сб.2	180/5	4,5	7,2	27,6	194	112,24	25,29	153,99	0,38	98,5	0,39	0,06	0,05	0,48
	Сыр порциями	15	3,94	3,99	0,00	52,50	150,00	8,25	90,00	0,10	31,50	35,70	0,06	0,00	0,11
	Кофейный напиток. на молоке №692 сб	200	3,20	2,80	18,50	109,00	105,86	12,18	78,30	0,11	18,00	0,10	0,03	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,48	19,16	92,00	12,80	24,80	47,20	1,72	0,00	0,80	0,72	0,09	0,00
	Итого за прием		14,96	14,47	65,26	447,5	380,9	70,52	369,49	2,31	148	36,99	0,87	0,171	1,11
Обед															
	Салат из моркови № 71, сб. 1997г.	80	0,88	3,60	11,60	80,00	16,56	22,75	33,00	0,44	0,00	0,00	2,05	0,03	1,54
	Суп из овощей № 135.сб.шк.2004г.	250	1,80	4,20	10,70	88,00	21,34	20,50	80,82	0,75	12,74	0,24	0,13	0,07	8,52
	Жаркое по-домаш. № 436.сб.2004г.	140/60	19,30	19,90	18,90	334,00	23,88	48,35	85,71	3,59	0,00	0,00	0,11	0,16	8,77
	Компот из свеж плодов № 631, сб.200	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	1,60
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,48	19,16	92,00	12,80	24,80	47,20	1,72	0,00	0,80	0,72	0,09	0,00
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,48	19,62	103,80	20,58	27,60	92,90	2,29	0,00	0,84	0,11	0,05	0,00
	Итого за прием		29,40	28,76	97,18	765,80	101,19	147,13	339,63	9,59	12,74	1,88	3,12	0,41	20,43
Полдник															
	Сырники из творога №358сб2004	150/10	28,40	17,60	22,20	365,00	252,81	36,99	326,24	0,86	91,49	0,00	0,13	0,08	0,46
	Напиток "Валетек" вит. №425 справ.М	200	0,00	0,00	15,80	60,00	220,00	12,18	4,20	0,00	170,00	0,00	0,05	0,30	11,20
	Итого за прием		28,40	17,60	38,00	425,00	472,81	49,17	330,44	0,86	261,49	0,00	0,18	0,38	11,66
	Итого за день		72,76	60,83	200,44	1638,30	954,90	266,82	1039,56	12,76	422,23	38,87	4,17	0,96	33,20

