



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 |

