

Согласовано:
Главный государственный санитарный врач
в Калачеевском, Петропавловском,
Воробьевском районах
И.Ф. Золотцева
"31" августа 2020 г.

Утверждаю:
Директор областного центра по образованию
администрации Калачеевского
муниципального района
В.Р. Пономарев
"31" августа 2020 г.

**Примерное 10-ти дневное специализированное меню для учащихся с хроническими заболеваниями 1-11 классов
Калачеевского муниципального района на 2020 – 2021 учебный год**

Дети: помесячник

	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	94,00	0,05	0,00	0,12	8,40	34,80	7,60	0,80
	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	118,00	0,06	1,40	0,14	240,00	190,00	28,00	0,20
№ 204	Суп картофельный с пшеном	250	7,81	6,80	21,03	212,00	0,11	1,40	0,26	248,40	224,80	35,60	1,00
	Картофель	75	1,50	0,08	14,78	62,25	0,13	15,00	0,08	7,50	43,50	17,25	0,68
	Пшено	5	0,60	0,15	3,47	16,70	0,03	0,00	0,02	1,35	11,65	5,05	0,35
	Морковь	10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,01	0,50	0,00	5,10	5,50	3,80	0,12
	Лук	10	0,17	0,00	0,95	4,30	0,01	1,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Масло растительное	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 679	Каша ячневая	180											
	Крупа ячневая	58,2	6,05	0,76	41,73	187,40	0,16	0,00	0,87	0,00	199,63	0,00	0,93
	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	0,00	0,00	0,02	1,20	1,00	0,15	0,01
№ 2,7	Тфтели мясные паровые	100											
	Говядина	70	13,23	8,68	0,00	130,90	0,15	0,00	0,28	6,30	138,60	14,70	1,82
	Лук	33	0,56	0,00	3,14	14,19	0,02	3,30	0,00	10,23	19,14	4,62	0,26
	Хлеб ржаной	13	0,72	0,13	4,17	30,55	0,02	0,00	0,04	2,73	11,31	2,47	0,26
	Масло сливочное	3	0,04	2,18	0,03	19,83	0,00	0,00	0,01	0,72	0,60	0,09	0,01
№ 8,9,а	Икра свекольная	60											
	Свежая свекла	5,4	0,92	0,00	5,83	25,92	0,01	5,40	0,05	19,98	23,22	23,22	0,76
	Лук репчатый	1,2	0,20	0,00	1,14	5,16	0,01	1,20	0,02	3,72	6,96	1,68	0,10
	масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 11,14	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	94,00	0,05	0,00	0,12	8,40	34,80	7,60	0,80
	Отвар шиповника	200											
	Шиповник	20	0,80	0,00	12,00	50,60	0,20	240,00	0,34	13,20	4,00	4,00	5,60
	Витаминизация	25кг											
			27,20	23,49	100,80	745,58	0,77	266,40	5,25	83,53	505,71	86,03	11,77
Итого день			35,01	30,29	121,82	957,58	0,89	267,80	5,51	331,93	730,51	121,63	12,77

Дом: среда
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Белки, г	Жиры, г		Углево. лы, г	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
№ 6.1	Каша пшеница молочная жидкая	200																
	Молоко	96	2,69	3,07	4,51	55,68	0,03	0,96	0,02	0,10	116,16	87,36	13,44	0,10				
	Крупа пшени	38	4,56	1,10	26,33	126,92	0,24	0,00	0,00	0,11	10,26	88,54	38,38	2,66				
	Масло сливочное	4	0,05	2,90	0,04	26,44	0,00	0,00	0,02	0,00	0,96	0,80	0,12	0,01				
	Чай с молоком без сахара	200																
№ 2	Чай	1	0,20	0,05	0,04	1,41	0,01	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,82				
	Молоко	50	1,40	1,60	2,35	29,00	0,02	0,50	0,01	0,05	60,50	45,50	7,00	0,05				
	Бутерброд с маслом и сыром	45																
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	94,00	0,05	0,00	0,00	0,12	8,40	34,80	7,60	0,80				
	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	1,00	0,15	0,01				
№ 209	Сыр	15	3,53	4,64	0,00	57,00	0,00	0,36	0,03	0,08	114,00	63,60	0,00	0,00				
	Суп картофельный с фрикадельками	250	11,18	12,75	46,15	366,50	0,34	1,56	0,07	0,38	202,43	266,24	71,09	4,44				
	Картофель	100	2,00	0,10	19,70	83,00	0,17	20,00	0,00	0,10	10,00	58,00	23,00	0,90				
	Морковь	10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,01	0,50	0,00	0,04	5,10	5,50	3,80	0,12				
	Лук	10,25	0,17	0,00	0,97	4,41	0,01	1,03	0,00	0,02	3,18	5,95	1,44	0,08				
№ 2.4	Масло растительное	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Мясо птицы	21,5	3,78	2,64	0,09	39,35	0,02	0,00	0,01	0,11	2,15	45,15	5,38	0,32				
	Яйцо	1,55	0,20	0,18	0,01	2,43	0,00	0,00	0,01	0,01	0,85	2,87	0,84	0,04				
	Гуляши из отварного мяса	130																
	Говядина	89	16,82	11,04	0,00	166,43	0,19	0,00	0,00	0,36	8,01	176,22	18,69	2,31				
№ 7.1	Масло растительное	4,7	0,00	4,70	0,00	42,25	0,00	0,00	0,00	2,07	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Лук	15	0,26	0,00	1,43	6,45	0,01	1,50	0,00	0,03	4,65	8,70	2,10	0,12				
	Томатное пюре	12	0,43	0,00	1,42	7,56	0,01	3,12	0,00	0,12	2,40	8,40	0,00	0,24				
	Мука	4	0,41	0,04	2,97	13,08	0,01	0,00	0,00	0,06	0,72	3,44	0,64	0,05				
	Шпоре картофельные	180																
Итого день	Картофель	159	3,18	0,16	31,32	131,97	0,27	31,80	0,00	0,16	15,90	92,22	36,57	1,43				
	Молоко	25	0,70	0,80	1,18	14,50	0,01	0,25	0,01	0,03	30,25	22,75	3,50	0,03				
	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	1,00	0,15	0,01				
	Помидор свежий	100	0,60	0,00	4,20	19,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	1,40				
	Хлеб ржаной	70	3,87	0,70	22,45	164,50	0,09	0,00	0,00	0,21	14,70	60,90	13,30	1,40				
Витаминизация	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	118,00	0,06	1,40	0,04	0,14	240,00	190,00	28,00	0,20				
	25 мг																	
			38,22	32,88	94,67	871,75	0,89	84,60	0,08	5,25	353,11	707,09	157,40	8,65				
			49,40	45,63	140,82	1238,25	1,24	86,16	0,14	5,63	555,54	973,33	228,49	13,10				

Дети: четверг
Нелези: пернаи

№ рещ.	Приси пиши именовани б.лода	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки, г	Жиры, г	Углево. дм. г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
№ 6.9	Вермишель отварная с тертым сыром	200																
	Макаронные изделия	60	6,24	0,54	45,12	199,20	0,10	0,00	0,00	0,90	10,80	52,20	9,60	0,72				
	Масло сливочное	6	0,08	4,35	0,05	39,66	0,00	0,00	0,02	0,00	1,44	1,20	0,18	0,01				
№ 258	Сыр	30	7,05	9,27	0,00	114,00	0,01	0,72	0,06	0,15	228,00	127,20	0,00	0,00				
	Кофейный напиток с молокоом не сладкий	200																
	Кофейный напиток	6	0,64	0,00	3,39	16,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Молоко	50	1,40	1,60	2,35	29,00	0,02	0,50	0,01	0,05	60,50	45,50	7,00	0,05				
№ 1.3	Расольник ленинградский со сметаной	250	15,41	15,76	50,91	398,00	0,13	1,22	0,10	1,10	300,74	226,10	16,78	0,78				
	Картофель	26	0,52	0,03	5,12	21,58	0,04	5,20	0,00	0,03	2,60	15,08	5,98	0,23				
	Масо птицы	20	3,52	2,46	0,08	36,60	0,01	0,00	0,01	0,10	2,00	42,00	5,00	0,30				
	Крупа перловая	10	0,93	0,11	7,37	32,40	0,01	0,00	0,00	0,11	3,80	32,30	9,40	0,33				
	Морковь	12	0,16	0,01	0,84	3,96	0,01	0,60	0,00	0,05	6,12	6,60	4,56	0,14				
	Лук	2,5	0,04	0,00	0,24	1,08	0,00	0,25	0,00	0,01	0,78	1,45	0,35	0,02				
	Огурцы консервированные	15	0,05	0,02	0,81	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Масло растительное	3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00				
№ 6.3.a	Сметана	3	0,15	0,50	0,15	5,80	0,00	0,03	0,00	0,02	4,50	3,10	0,50	0,01				
	Каша рассыпчатая гречневая	175																
	Крупа гречневая	79	9,95	2,05	53,72	257,54	0,42	0,00	0,00	0,63	55,30	235,42	77,42	6,32				
№ 2.6	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,10	0,00	0,00	0,04	0,00	2,40	2,00	0,30	0,02				
	Виточки мясные паровые	80																
	Говядина	65	12,29	8,06	0,00	121,55	0,14	0,00	0,00	0,26	5,85	128,70	13,65	1,69				
	Хлеб пшеничный	13	0,29	0,05	1,67	12,22	0,01	0,00	0,00	0,02	1,09	4,52	0,99	0,10				
	Масло сливочное	3	0,04	2,18	0,03	19,83	0,00	0,00	0,01	0,00	0,72	0,60	0,09	0,01				
№ 8.9.a	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	94,00	0,05	0,00	0,00	0,12	8,40	34,80	7,60	0,80				
	Икра свекольная	60																
	Свекла свежая	54	0,92	0,00	5,83	25,92	0,01	5,40	0,00	0,05	19,98	23,22	23,22	0,76				
	Лук репчатый	12	0,20	0,00	1,14	5,16	0,01	1,20	0,00	0,02	3,72	6,96	1,68	0,10				
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00				
№ 11.6a	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200																
	Сухофрукты	20	0,46	0,00	1,18	49,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Витаминизация	25 мг																
			31,85	31,11	91,09	828,26	0,71	12,68	0,06	5,13	117,26	536,75	150,74	10,83				
Итого день			47,26	46,87	142,00	1226,26	0,84	13,90	0,16	6,23	418,00	762,85	167,52	11,61				

День: вторник
Неделя: вторая

№ рсч.	Пример пищи наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Белки, г	Жиры, г	Углево. г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
№ 9	Запеканка из творога со смет.	150/20																		
	Творог	139,5	25,11	0,84	2,09	119,97	0,06	0,70	0,00	0,14	245,52	312,48	33,48	0,42						
	Крупа манная	10,5	1,19	0,07	7,70	34,23	0,01	0,00	0,00	0,16	2,10	8,82	3,15	0,24						
	Яйцо	4,5	0,57	0,52	0,03	7,07	0,00	0,00	0,02	0,03	2,48	8,33	2,43	0,12						
	Сухари панировочные	6	0,73	0,09	4,59	22,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
	Сметана	6	0,18	0,60	0,17	6,96	0,00	0,03	0,00	0,02	5,40	3,72	0,60	0,01						
	масло сливочное	6	0,08	4,35	0,05	39,66	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	1,20	0,18	0,01						
	Сметана	20	0,60	2,00	0,58	23,20	0,01	0,10	0,01	0,08	18,00	12,40	2,00	0,02						
	№ 943	Чай с лимоном без сахара	200																	
		Чай	1	0,20	0,05	0,04	1,41	0,01	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,32					
	Лимон	7	0,06	0,00	0,25	2,17	0,00	2,80	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04						
			38,721	8,519	15,51065	256,744	0,09695	3,7275	0,05585	0,442	282,685	356,725	47,08	1,6815						
№ 1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250																		
	Капуста белокочанная	49	0,88	0,00	2,65	13,72	0,05	24,50	0,00	0,05	22,54	15,19	7,84	0,49						
	Картофель	26	0,52	0,03	5,12	21,58	0,04	5,20	0,00	0,03	2,60	15,08	5,98	0,23						
	Морковь	11	0,14	0,01	0,77	3,63	0,01	0,55	0,00	0,04	5,61	6,05	4,18	0,13						
	Лук	5	0,09	0,00	0,48	2,15	0,00	0,50	0,00	0,01	1,55	2,90	0,70	0,04						
	Помидор	11,7	0,07	0,00	0,49	2,22	0,01	2,93	0,00	0,08	1,64	3,04	2,34	0,16						
	Масло сливочное	4	0,05	2,90	0,04	26,44	0,00	0,00	0,02	0,00	0,96	0,80	0,12	0,01						
	Сметана	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,00	0,03	0,00	0,02	4,50	3,10	0,50	0,01						
	№ 117	Рис отварной	180																	
		Крупа рисовая	48	3,36	0,29	37,10	155,04	0,04	0,00	0,00	0,19	11,52	46,56	10,08	0,86					
	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	0,00	0,00	0,02	0,00	1,20	1,00	0,15	0,01						
№ 2.6	Выпечки мясные паровые	80																		
	Говядина	65	12,29	8,06	0,00	121,55	0,14	0,00	0,00	0,26	5,85	128,70	13,65	1,69						
	Хлеб пшеничный	13	0,99	0,12	6,46	30,55	0,01	0,00	0,00	0,14	2,60	8,45	1,82	0,14						
	Масло сливочное	3	0,04	2,18	0,03	19,83	0,00	0,00	0,01	0,00	0,72	0,60	0,09	0,01						
	Отурен свежий	60	0,48	0	1,8	9	0,018	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,54						
				2,212	0,4	12,828	94	0,052	0	0	8,4	34,8	7,6	0,8						
	Хлеб ржаной	40	0,40	0,05	39,90	154,42	0,039	0	0	1,05	6	24,9	9	0,45						
	Печенье из отрубной муки	30																		
№ 11.6а	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200																		
	Сухофрукты	20	0,46	0,00	1,18	49,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00						
	Витаминизация	25 мг																		
			22,1912	18,152	109,0304	741,983	0,41382	39,7	0,051	2,2559	316,372	72,45	5,5758							
Итого день			50,9122	26,671	124,5409	998,727	0,51077	43,4275	0,10685	2,6979	673,097	119,53	7,2573							

День: пятница
Неделя: вторая

№ респ.	Пример пищи наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Белки, г	Жиры, г	Углево. ль, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
№ 6.1	Каша пшеничная молочная жидкая	200																	
	Молоко	96	2,69	3,07	4,51	55,68	0,03	0,96	0,02	0,10	116,16	87,36	13,44	0,10					
	Крупа пшено	38	4,56	1,10	26,33	126,92	0,24	0,00	0,00	0,11	10,26	88,54	38,38	2,66					
	Масло сливочное	4	0,05	2,90	0,04	26,44	0,00	0,00	0,02	0,00	0,96	0,80	0,12	0,01					
	Печенье из отрубной муки	50	0,4	0,05	39,9	154,42	0,065	0	0	1,75	10	41,5	15	0,75					
№ 258	Кофейный напиток с молоком не сладкий	200																	
	Кофейный напиток	6	0,64	0,00	3,39	16,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко	50	1,40	1,60	2,35	29,00	0,02	0,50	0,01	0,05	60,50	45,50	7,00	0,05					
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	94,00	0,05	0,00	0,00	0,12	8,40	34,80	7,60	0,80					
	Сыр	15	3,53	4,64	0,00	57,00	0,00	0,36	0,03	0,08	114,00	63,60	0,00	0,00					
	Раскисленный кефир	250	15,479	13,759	89,35	559,6	0,4013	1,82	0,0767	2,205	320,28	362,1	81,54	4,364					
	Картофель	26	0,52	0,03	5,12	21,58	0,04	5,20	0,00	0,03	2,60	15,08	5,98	0,23					
	Мясо птицы	20	3,52	2,46	0,08	36,60	0,01	0,00	0,01	0,10	2,00	42,00	5,00	0,30					
	Крупа перловая	10	0,70	0,06	7,73	32,30	0,01	0,00	0,00	0,04	2,40	9,70	2,10	0,18					
	Морковь	12	0,16	0,01	0,84	3,96	0,01	0,60	0,00	0,05	6,12	6,60	4,56	0,14					
Лук	2,5	0,04	0,00	0,24	1,08	0,00	0,25	0,00	0,01	0,78	1,45	0,35	0,02						
Огурцы консервированные	15	0,05	0,02	0,81	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Масло растительное	3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00						
Сметана	3	0,09	0,30	0,09	3,48	0,00	0,02	0,00	0,01	2,70	1,86	0,30	0,00						
№ 2.10.а	Плов из риса с отварным мясом	200																	
	Говядина	66	12,47	8,18	0,00	123,42	0,14	0,00	0,00	0,26	5,94	130,68	13,86	1,72					
	Масло растительное	7	0,00	6,99	0,00	62,93	0,00	0,00	0,00	3,08	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Морковь	11	0,14	0,01	0,77	3,63	0,01	0,55	0,00	0,04	5,61	6,05	4,18	0,13					
	Лук	8	0,14	0,00	0,76	3,44	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06					
	Крупа рисовая	52	3,64	0,31	40,20	167,96	0,04	0,00	0,00	0,21	12,48	50,44	10,92	0,94					
	Помидор свежий	60	0,36	0,00	2,52	11,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,84					
	Хлеб ржаной	60	3,318	0,6	19,242	141	0,078	0	0	0,18	12,6	52,2	11,4	1,2					
	Ряженка	200	6	12	8,2	170	0,04	0,06	0,08	0,2	2,48	184	28	0,2					
	Витаминизация	25 мг																	
	Итого день			31,1445	33,97	86,5945	813,345	0,42035	22,475	0,0898	312,105	520,3	99,77	5,969					
				46,6235	47,729	175,9445	1372,945	0,82165	24,295	0,1665	632,385	882,4	181,31	10,333					
Всего			472,55116	427,72465	1539,56194	12499,207	10,09152	1178,5325	4,073275	4093,604	7894,4185	2018,411	131,00025						