

**Кировское областное государственное профессиональное
образовательное автономное учреждение «Нолинский
политехнический техникум»**

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Кировской области в Уржумском
районе

_____ А.В. Липатников

«__» _____ 2020 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КОГПОАУ НПТ

_____ Б.Б. Буторин

«__» _____ 2020 года

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся
детей с ограниченными возможностями здоровья
в КОГПОАУ НПТ с 12 лет до 18 лет,
не проживающих в общежитии
(осенне-зимний период)**

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет до 18 лет**

Осенне-зимний 1 понедельник

№ реп.	Прием пищи, наиме- нование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
37	Салат из помидор	100	0,80	19,98	4,16	199,09	0,06	14,7	-	13,35	12,63	35,85	3,5	0,33
187	Щи из свежей капусты	500	3,92	11,33	20,89	197,1	0,26	54,22	0,07	0,47	81,1	96,2	41,2	1,99
324	Котлета рыбная	70	9,58	6,09	10,59	132,8	0,18	0,19	сл	4,01	26,59	30,78	34,29	0,62
299	Пюре картофельное	200/5	11,99	21,62	36,03	274,85	0,31	35,03	0,09	0,66	57,1	131,65	44,9	1,64
588	Компот из сухофруктов	200	-	-	19,96	74,8	-	-	-	-	0,4	сл	Сл	0,06
	Хлеб пшеничный	150	11,4	0,9	78,45	349,5	0,24	-	-	0,36	30	97,5	21	0,15
Полдник														
687	Пирожок с повидлом	75	4,21	1,42	47,14	226,93	0,12	0,12	0,02	1,38	11,46	37,92	8,67	0,96
644	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,32	2,0	0,04	1,0	242	182	28	0,2

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет до 18 лет**

Осенне-зимний 2 вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
206	Суп картофельный с бобовыми	500	11,86	9,01	46,17	302,2	0,64	23	0,05	4,0	64,2	172,9	68,9	4,12
423	Тефтели с рисом	60	8,25	13,77	8,55	188,94	0,11	1,8	сл	6,58	10,9	93,97	12,19	1,27
469	Макаронные изделия	200	7,32	6,41	52,7	284,76	0,18	-	0,04	2,45	14,14	62,23	11,41	0,85
591	Кисель ягодный	200	-	-	9,99	37,4	-	-	-	-	0,2	сл	сл	0,03
	Хлеб пшеничный	150	11,4	0,9	78,45	349,5	0,24	-	-	-	30	97,5	21	0,15
Полдник														
	Яблоко свежее	150	0,06	-	16,95	69	0,06	19,5	-	1,05	24	16,5	13,5	2,4
	Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94	0,04	4,0	-	-	16	18	10	0,04

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

Осенне-зимний 3 среда

№ реп.	Прием пищи, наиме- нование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
43	Салат степной	100	1,8	15,24	8,28	174,43	0,09	8,15	-	10,41	23,17	42,3	16,97	0,85
204	Суп с крупой	500	5,52	8,64	47,69	279,3	0,34	0,33	0,05	3,09	41,2	176,1	64	2,43
198- 800	Печень по строгановски	50/50	13,31	8,92	2,54	143,43	1,85	24,94	2,87	1,24	6,4	256,36	14,04	6,76
465	Рис отварной	200	4,95	7,85	54,19	293,42	0,08	-	0,05	2,65	28,78	69,61	14,94	1,28
	Сок	200	1,0	-	23,4	94	0,04	4,0	-	-	16	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный	150	11,4	0,9	78,45	349,5	0,24	-	-	5,25	30	97,5	21	0,15
Полдник														
29	Салат из свеклы	100	3,17	17,29	8,31	65,76	0,07	7,31	0,02	10,83	85,97	66,53	30,62	1,04
630	Чай с сахаром	215	-	-	14,97	56,1	-	0,3	-	-	0,3	сл	сл	0,05
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	13,08	58,25	0,04	-	-	0,87	5	16,25	3,5	0,03

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет до 18 лет**

Осенне-зимний 4 четверг

№ реп.	Прием пищи, наиме- нование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Винегрет	100	1,76	10,02	8,9	131,33	0,09	14,75	-	6,79	28,35	40,48	19,58	0,97
170	Борщ из свежей капусты	500	4,34	11,31	29,11	230,25	0,23	42,9	0,07	0,25	83	110,9	61,4	2,38
310	Рыба жареная	75	19,21	11,28	14,84	192,13	0,19	сл	0,03	4,6	43,62	4,3	39,96	2,64
299	Пюре картофельное	200/5	11,99	21,62	36,03	274,85	0,31	35,03	0,09	0,66	57,1	131,65	44,9	1,64
588	Компот из сухофруктов		-	-	19,96	74,8	-	-	-	-	0,4	сл	сл	0,06
	Хлеб ржаной	200	9,4	1,4	99,6	418	0,26	-	-	7,0	42	174	38	4,0
Полдник														
106	Сдоба обыкновенная	100	7,6	5,0	56,4	288	0,27	-	-	2,59	25	8,5	33	1,5
644	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,32	2,0	0,04	1,0	242	182	28	0,2

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет до 18 лет**

Осенне-зимний 5 пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
83	Сельдь	85	5,24	14,3	6,44	175,98	0,11	6,25	-	7,06	32,3	27,03	37,43	0,56
218-1040	Лапша домашняя	500	12,83	16,95	31,45	307,78	0,40	3	0,12	1,58	138	164,06	32,6	2,07
413	Шницель	75	16,78	19,3	8,93	274,11	0,28	сл	0,01	0,05	11,5	169,68	21,36	2,27
685	Пюре гороховое	200/5	22,15	11,44	55,50	399,84	1,04	-	0,06	8,33	88,08	219,24	84,84	6,74
	Сок виноградный	200	0,6	-	37	144	0,06	4,0	-	-	38	40	32	0,6
	Хлеб пшеничный	150	11,4	0,9	78,45	349,5	0,24	-	-	5,25	30	97,5	21	0,15
Полдник														
	Груша	150	0,6	-	16,05	63	0,08	7,5	-	1,05	28,05	24	18	3,45

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет до 18 лет**

Осенне-зимний 6 понедельник

№ реп.	Прием пищи, наиме- нование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Винегрет	100	1,76	10,02	8,9	131,33	0,09	14,75	-	6,79	28,35	40,48	19,58	0,97
196	Рассольник ленинградский	500	%.48	1,42	35,77	260,7	0,36	53,02	0,07	0,54	68,8	135,8	52,3	2,56
591	Гуляш из говядины	50/50	16,05	13,97	5,87	225,80	0,20	4,62	0,02	0,74	15,97	177,91	19,48	2,47
465	Рис отварной	200	4,95	7,85	54,19	293,42	0,08	-	0,05	2,65	18,78	69,61	14,97	1,28
585	Компот из сухофруктов	200	0,16	-	28,47	108,16	0,02	5,2	-	0,28	6,88	4,4	3,6	0,95
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4
Полдник														
687	Пирожок с повидлом	75	4,21	1,42	47,14	226,93	0,12	0,12	0,02	1,38	11,46	37,92	8,67	0,96
644	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,32	2,0	0,04	1,0	242	182	28	0,2

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет до 18 лет**

Осенне-зимний 7 вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
29	Салат из свеклы	100	3,17	17,29	8,31	65,76	0,07	7,31	0,02	10,83	85,97	66,53	30,62	1,04
187	Щи из свежей капусты	500	3,92	11,33	20,89	197,1	0,26	54,22	0,07	0,47	81,1	96,2	41,2	1,99
357	Мясо отварное	50	15,37	10,04	0,33	152,99	0,17	0,3	-	0,49	8,93	162,64	18,05	2,15
299	Пюре картофельное	200/5	11,99	21,62	36,03	274,85	0,31	35,03	0,09	0,66	57,1	131,65	44,9	1,64
630	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,33	85,1	0,08	0,5	0,01	0,25	60,8	45,5	7	0,55
	Хлеб пшеничный	200	15,2	1,8	99,4	452	0,48	-	-	7,0	52	166	70	3,2
Полдник														
62	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,0	9,96	89,06	0,1	39,55	-	3,44	43,03	29,99	16,44	0,93
591	Кисель ягодный	200	-	-	9,99	37,4	-	-	-	-	0,2	сл	сл	0,03
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	13,08	58,25	0,04	-	-	0,87	5	16,25	3,5	0,03

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

Осенне-зимний 8 среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
83	Сельдь с гарниром	85	5,24	14,3	6,44	175,98	0,11	6,25	-	7,06	32,3	27,03	37,43	0,56
218-1040	Лапша домашняя	500	12,83	16,95	31,45	307,78	0,40	3	0,12	1,58	138	164,06	32,6	2,07
439	Кура отварная	75	22,29	9,42	1,73	177,41	0,22	0,2	0,07	-	22,02	320,02	34,52	3,23
465	Рис отварной	200	4,95	7,85	54,19	293,42	0,08	-	0,05	2,65	18,78	69,61	14,97	1,28
	Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94	0,04	4,0	-	-	16	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный	200	15,2	1,2	104,6	466	0,34	-	-	7,0	40	130	28	1,8
Полдник														
102	Коржик молочный	75	5,75	9,59	53,08	308,19	0,17	0,08	0,08	1,91	24,77	62,13	13,04	0,08
591	Кисель ягодный	200	-	-	9,99	37,4	-	-	-	-	0,2	сл	сл	0,03

День: четверг

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет до 18 лет**

Осенне-зимний 9 четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
37	Салат из помидор	100	0,80	19,98	1,16	199,09	0,06	14,7	-	13,35	12,63	35,85	3,5	0,33
170	Борщ из свежей капусты	500	4,34	11,31	29,11	230,25	0,23	42,9	0,07	0,25	83	110,9	61,4	2,38
402	Азу	300	18,33	19,76	37,33	409,74	0,47	36,05	0,06	1,06	49,08	287,7	59,59	4,34
588	Компот из сухофруктов	200	-	-	19,96	74,8	-	-	-	-	0,4	сл	сл	0,06
	Хлеб пшеничный	150	11,4	0,9	78,45	349,5	0,24	-	-	5,25	30	97,5	21	0,15
Полдник														
106	Сдоба обыкновенная	50	3,8	2,5	28,2	144	0,14	-	-	1,29	12,5	4,25	16,5	0,75
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,32	2,0	0,04	1,0	242	182	28	0,2

День: пятница
 Неделя: **вторая**
 Сезон: **осенне-зимний**
 Возрастная категория: **с 12 лет до 18 лет**

Осенне-зимний 10 пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
	Груша свежая	150	0,6	-	16,05	63	0,08	7,5	-	1,05	28,5	24	18	3,45
208	Суп с макаронными изделиями	500	6,46	8,6	47,98	280,9	0,36	33	0,05	1,11	37,2	128,9	48,4	2,01
393	Сарделька отворная	100	9,5	17,0	1,9	198	-	-	-	-	7	149	17	19
482	Капуста тушеная	200	5,24	6,66	18,32	151,36	0,32	118,35	0,04	0,54	135,76	104,45	53,52	2,98
	Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	4,0	-	-	16	18	10	0,4
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4
Полдник														
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,20	-	0,14	0,8	22	74	21,6	0,96
	Яблоко свежее	100	0,04	-	11,30	46	0,04	13	-	0,70	16	11	9	2,2
630	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,33	85,1	0,08	0,5	0,01	0,25	60,8	45,5	7,0	0,55