

Министерство образования Кировской области

**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
(весенне-летний период)**

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

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

Весенне-летний 1 понедельник

№ 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														
36	Салат из огурцов	100	0,57	19,98	1,46	187,9	0,04	5,67		13,85	13,77	34,02		0,41
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
310	Рыба жареная	75	19,2	11,28	14,84	192,13	0,19	сл	0,03	4,6	43,62	4,3	39,96	2,64
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
	Сок яблочный	200	1,0		23,4	94	0,04	4,0			16	18	10	0,4
	хлеб	200	15,2	1,2	106,4	466	0,34			7,0	40	130	28	1,8
Полдник														
	груша	150	0,6		16,05	63	0,08	7,5		1,05	28,5	24	18	3,45
628	Чай с сахаром	215			14,97	56,1		0,3			0,3	сл	сл	0,05

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

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

Весенне-летний 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
29	Салат из свеклы с сыром	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
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
413	Шницель	75	16,78	19,3	8,93	274,11	0,28	сл	0,01	1,22	11,5	169,68	21,36	2,27
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 ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4
Полдник														
3	сыр	30	8,04	8,19		108,3	0,12	0,84	0,06	0,15	312	163,2		
	яблоко	150	0,06		16,95	69	0,06	19,5		1,05	24	16,5	13,5	3,3

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

Весенне-летний 3 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
62	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,0	9,96	89,02	0,1	39,55	-	3,44	43,03	29,99	16,44	0,93
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
375	Бефстроганов	50/50	16,39	22,52	5,95	290,88	0,23	0,07	0,09	0,9	36,36	171,88	22,41	2,37
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
	Сок виноградный	200	0,06	-	37	144	0,06	4,0	-	-	38	40	32	0,6
	Хлеб	170	12,92	1,53	84,49	384,2	0,41	-	-	5,95	44,2	141,1	59,5	2,72
Полдник														
106	Сдоба обыкновенная	50	3,8	2,5	28,2	144	0,14			1,29	12,5	4,25	16,5	0,75
628	Чай с сахаром	215			14,97	56,1		0,3			0,3	сл	сл	0,05

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

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

Весенне-летний 4 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														
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
393	Сардельки отварные	100	9,5	17,0	1,9	198	-	-	-	0,6	7	149	17	1,9
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
591	Кисель ягодный	200	-	-	9,99	37,4	-	-	-	-	0,2	сл	сл	0,03
	Хлеб ржаной	200	9,4	1,4	99,6	418	0,26	-	-	7,0	42	174	38	4,0
Полдник														
102	Коржик молочный	75	5,75	9,59	53,08	308,19	0,17	0,08	0,08	1,91	27,77	62,13	13,04	0,84
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: **весенне-летний**

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

Весенне-летний 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	Ca	P	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
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
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
	Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94	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	100	0,04		11,30	46	0,04	13,0		0,70	16	11,0	9,0	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

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

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

Весенне-летний 1 понедельник

№ 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	P	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
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
617	Рулет мясной	145/50	25,05	17,37	13,22	283,21	0,36	5,03	0,06	4,87	63,35	245	40,87	3,11
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 яблок	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														
106	Сдоба обыкновенная	50	3,8	2,5	28,2	144,0	0,14			1,29	12,5	4,25	16,5	0,75
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: **весенне-летний**

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

Весенне-летний 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
29	Салат из свеклы с сыром	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
204	Суп картофельный 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
310	Рыба жареная	75	19,2	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
585	Компот из яблок	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														
	Груша свежая	150	0,6		16,05	63	0,08	7,5		1,05	28,5	24	18	3,45
	Сок виноградный	200	0,06		37	144	0,06	4,0			38	40	32	0,6

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

Весенне-летний 3 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	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 домашний	500	5,48	11,42	35,77	260,7	0,36	53,02	0,07	0,54	68,8	135,8	52,3	2,56
601	плов	250	20,66	18,48	56,42	470,88	0,29	4,65	0,05	3,95	39,37	248,83	38,27	3,85
585	Компот из яблок	200	0,16	-	28,47	108,16	0,02	5,2	-	0,28	6,88	4,4	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	349,5	0,36	-	-	0,36	39	124,5	52,5	2,4
Полдник														
3	сыр	30	8,04	8,19		108,3	0,12	0,84	0,06	0,15	312	163,2		
	яблоко	100	0,04		11,30	46	0,04	13		0,70	16	11	9	2,2
	Чай с сахаром	215			14,97	56,1		0,3			0,3	сл	сл	0,05

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

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

Весенне-летний 4 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	4,16	199,09	0,06	14,7	-	13,35	12,63	35,85	3,5	0,33
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	2,56
798	Печень жареная	50/50	13,82	11,92	3,93	178,06	1,91	25,82	2,89	1,8	17,98	269	15,86	6,91
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
	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	349,5	0,36	-	-	0,36	39	124,5	52,5	2,4
	Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	4,0	-	-	16	18	10	04
Полдник														
106	Сдоба обыкновенная	100	7,6	5,0	56,4	288	0,27			2,58	25	8,5	33	1,5
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

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

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

Весенне-летний 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	Ca	P	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
591	Гуляш из говядины	50/50	16,05	13,97	5,87	225,80	0,20	4,62	0,03	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 свежих яблок	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
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08	-	-	1,75	10	32,5	7	0,05
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