

Утверждаю:

И.о. директора МКОУ начальная школа – детский сад №12
А.А.Скутина.



02 сентября 2024г.

Десятидневное меню
для обучающихся школьного отделения
с ограниченными возможностями здоровья.
(1-4 класс)

ООО Фирма « Партнер» Уфа 2014г.

*Часть 1 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание третье, переработанное.

**Часть 2 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание третье, переработанное.

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

г.Тавда 2024г.

Название блюда	Выход гр.	№	Энергети ческая Ккал	Химический состав			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы	В1	В2	С		Ca		Mg	Fe
1 День														
Завтрак														
Каша манная молочная	200	5/4	242	4,78	5,1	27,5	0,06	0,11	0,42		93,65			0,39
Яйцо отварное	40	1/6	62	5,08	4,6	0,28	0,03	0,18	0,00		22,00			1,00
Хлеб с маслом	50/10	1/13	160	3,9	7,7	23,5	0,00	0,01	0,00		2,4			0,02
Чай	200	10/10	40	0	0	9,1					0,26			0,06
	500		504	13,76	17,4	60,38	0,09	0,3	0,42		118,31			1,47
					Обед									
Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	250/10	53	91	1,7	5,6	8,4	0,05	0,04	12,0		31,82		19,09	0,7
Плов из курицы	200	131	377	17,1	21,4	28,4	0,05	0,08	0,55		18,39		33,9	1,54
Компот из сухофруктов	200	6/10	72	0,44	0,0	18,3	0,01	0,02	50,16		14,48		3,13	0,32
Хлеб Крестьянский витаминизированный	60		135	4,2	0,6	27,8	0,01	0,02						
Яблоко	100	210110	47	0,4	0,4	9,8	0,01	0,03	10,0		16,00			2,2
Итого	820		722,0	23,84	28,0	92,7	0,13	0,19	72,71		80,69		56,12	4,76

2 День

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	181	238	7,2	9,1	32,2	0,18	0,16			129,39		59,53	1,47
Хлеб с маслом и сыром	40/8/6	4/13	178	5,0	6,6	14,1	0,0	0,04	0,07		101,2			0,08
Кофейный напиток	200	13/10	89	2,71	2,9	13,4	0,03	0,12	0,52		105,86			0,11
	504		505	14,91	18,6	59,7	0,21	0,32	0,59		336,45		59,53	1,66
					Обед									
Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	54	119	2,1	5,2	15,4	0,08	0,05	6,7		15,05		22,5	0,84
Котлеты рубленые из птицы	100/6	129**	316	15,0	21,4	15,5	0,07	0,11	0,39		22,00		22,69	1,79
Каша рисовая рассыпчатая	180/5	176**	240	4,3	4,7	44,1	0,04	0,03	0,00		5,48		29,94	0,62
Компот из сухофруктов	200	6/10	72	0,44	0,0	18,3	0,01	0,02	50,16		14,48		3,13	0,32
Хлеб Крестьянский витаминизированный	60		135	4,2	0,6	27,8	0,01	0,02						
Итого:	911		924,0	26,04	31,9	131,6	0,21	0,22	57,25		61,31		78,26	3,97

3 День

Завтрак

Суп молочный с крупой	200	22/2	196	4,2	5,8	14,2	0,04	0,13	0,52		108,54		29,69	0,21
Хлеб с маслом	40/10	1/6	160	5,0	3,0	14,25	0,05	0,06			2,4			
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	5/1	63	2,0	4,0	5,9	0,02	0,03	22,54		28,06		0,03	0,39
Кофейный напиток	200	13/10	89	2,71	2,9	13,4	0,03	0,12	0,52		105,86			0,11
	510		508	13,91	15,7	47,75	0,14	0,34	23,58		244,86		29,72	0,71
					Обед									
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	59	111	2,7	2,5	18,8	0,08	0,05	7,5		13,38		20,92	0,86
Картофельное пюре	180	138**	166	3,7	5,9	24,0	0,14	0,12	1,24		42,72		34,08	1,24
Тефтели рыбные	90/40	87*	229	12,1	10,9	13,9	0,1	0,09	2,83		28,35		19,74	0,69
Компот из сухофруктов	200	6/10	72	0,44	0,0	18,3	0,01	0,02	50,16		14,48		3,13	0,32
Хлеб Крестьянский витаминизированный	60		135	4,2	0,6	27,8	0,01	0,02						
Итого:	1 020		1 180,0	23,54	20,3	112,6	0,35	0,33	71,73		114,93		77,87	5,31

4 День

Завтрак

Каша молочная «Ассорти» с маслом сливочным	250	195	236	5,6	7,6	29,5	0,1	0,14			112,3		32,72	0,71
Хлеб с маслом и сыром	40/8/6	4/13	178	5,0	6,6	14,1	0,0	0,04	0,07		101,2			0,08
Кофейный напиток	200	13/10	89	2,71	2,9	13,4	0,03	0,12	0,52		105,86			0,11
	504		503	13,31	17,1	57,0	0,13	0,3	0,59		319,36		32,72	0,9
					Обед									
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	56	97	1,7	5,0	11,6	0,04	0,04	7,94		28,94		20,97	0,95
Мясо кур отварное в соусе	100	2/9	175	12,2	13,1	2,1	0,04	0,09	0,58		13,96		22,8	1,03
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	172***	288	10,4	6,8	45,4	0,31	0,02			16,88		159,5	5,47
Компот из сухофруктов	200	6/10	72	0,44	0,0	18,3	0,01	0,02	50,16		14,48		3,13	0,32
Хлеб Крестьянский витаминизированный	60		135	4,2	0,6	27,8	0,01	0,02						
Печенье	75		315											
Сок фруктовый	100		42			10,5					4,3			0,4
Итого:	980,0		1 124,0	28,94	25,5	115,7	0,41	0,19	58,68		78,56		206,4	8,17

5 День

Завтрак														
Запеканка из творога с рисом	165	15/5	225	14,7	9,8	18,0	0,03	0,18	0,16		120,7			0,49
Хлеб с маслом	50/10	1/13	160	3,9	7,7	23,5	0,00	0,01	0,00		2,4			0,02
Чай	200	282	40	0,1	0	9,1					0,26			0,3
Печенье	75		140											
	500		565	18,7	17,5	50,6	0,03	0,19	0,16		123,36			0,81
					Обед									
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	61	112	2,6	2,5	19,3	0,08	0,06	7,0		15,49		24,01	0,91
Голубцы ленивые	180/8	119	388	28,6	22,4	17,9	0,07	0,21	4,41		76,82		46,84	2,15
Салат картофельный с зеленым горошком	80	38	145	2,6	8,0	8,1	0,08	0,08	8,1		12,97		15,5	0,65
Напиток Витаминный	200		74	0,04		18,6								
Хлеб Крестьянский витаминизированный	60		135	4,2	0,6	27,8	0,01	0,02						
Яблоко	100	210110	47	0,4	0,4	9,8	0,01	0,03	10,0		16,00			2,2
Итого:	878,0		901,0	38,04	33,9	101,5	0,24	0,37	29,51		121,28		86,35	5,91

6 День

Завтрак

Каша ячневая молочная вязкая	250	183	300	6,2	7,2	32,2	0,12	0,15			129,39		29,69	0,78
Хлеб с маслом и сыром	40/8/6	4/13	178	5,0	6,6	14,1	0,0	0,04	0,07		101,2			0,08
Кофейный напиток	200	13/10	89	2,71	2,9	13,4	0,03	0,12	0,52		105,86			0,11
	500		500	11,3	10,2	55,8	0,17	0,21	0,59		132,05		29,69	1,08
					Обед									
Суп рыбный	250	40	167,41	8,6	8,41	14,33	0,0	0,0	9,11		45,3		47,35	1,27
Капуста тушеная	180	140**	127	3,9	4,9	17,0	0,06	0,08	29,66		93,08		35,34	1,37
Котлеты рубленые из птицы	100/6	129**	316	15,0	21,4	15,5	1,79	0,11	0,39		22,0		22,69	1,79
Компот из сухофруктов	200	6/10	72	0,44	0,0	18,3	0,01	0,02	50,16		14,48		3,13	0,32
Хлеб Крестьянский витаминизированный	60		135	4,2	0,6	27,8	0,01	0,02						
Сок фруктовый	100		42			10,5					4,3			0,4
Итого:	896,0		859,41	32,14	35,31	103,43	1,87	0,23	89,32		179,16		108,5	5,15

7 День

Завтрак

Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	193	301	6,5	8,0	30,7	0,16	0,14	0,42		113,44		39,64	1,03
Хлеб с маслом	40/10	1/6	160	5,0	3,0	14,25	0,05	0,06			2,4			
Чай	200	282	40	0,1	0	9,1					0,26			0,3
	500		501,0	11,6	11,0	54,05	0,21	0,2	0,42		116,1		39,64	1,33
					Обед									
Суп картофельный с бобовыми и гречками на курином бульоне	250/20	63	199	7,9	4,3	31,5	0,22	0,08	12,3		32,23		39,84	2,3
Плов из курицы	200	131	377	17,1	21,4	28,4	0,05	0,08	0,55		18,39		33,9	1,54
Компот из сухофруктов	200	6/10	72	0,44	0,0	18,3	0,01	0,02	50,16		14,48		3,13	0,32
Хлеб Крестьянский витаминизированный	60		135	4,2	0,6	27,8	0,01	0,02						
Яблоко	100	210110	47	0,4	0,4	9,8	0,01	0,03	10,0		16,00			2,2
Итого:	830,0		830,0	30,04	26,9	115,8	0,3	0,23	73,01		81,1		76,87	6,36

8 День

Завтрак														
Каша рисовая молочная вязкая	250	180	235	5,7	7,2	36,1	0,06	0,14	0,45		105,9		30,22	0,49
Хлеб с маслом и сыром	40/8/6	4/13	178	5,0	6,6	14,1	0,0	0,04	0,07		101,2			0,08
Кофейный напиток	200	13/10	89	2,71	2,9	13,4	0,03	0,12	0,52		105,86			0,11
	504		502	13,41	16,7	63,6	0,09	0,3	1,04		312,96		30,22	0,68
					Обед									
Свекольник со сметаной на говяжьем бульоне	250/10	68	108	2,0	5,1	13,7	0,05	0,05	4,84		28,27		24,9	1,21
Картофельное пюре	180	138**	166	3,7	5,9	24,0	0,14	0,12	1,24		42,72		34,08	1,24
Рыба припущенная	90	79	188	18,0	5,7	0,5	1,14	0,13	0,2		14,92		21,6	0,47
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	5/1	63	2,0	4,0	5,9	0,02	0,03	22,54		28,06		0,03	0,39
Компот из сухофруктов	200	6/10	72	0,44	0,0	18,3	0,01	0,02	50,16		14,48		3,13	0,32
Хлеб Крестьянский витаминизированный	60		135	4,2	0,6	27,8	0,01	0,02						
Сок фруктовый	100		42			10,5					4,3			0,4
Итого:	950,0		774,0	3034	21,3	100,7	1,32	1,37	79,95		132,75		83,74	4,03

9 День

Завтрак														
Омлет запеченный	80	2/6	131	9,76	10,5	1,4	0,04	0,24	0,11		55,16		59,53	1,35
Салат «Мишат»	80	35	86	1,3	6,7	5,1	0,02	0,05	2,0		15,84		14,33	0,99
Хлеб с маслом	40/10	1/6	160	5,0	3,0	14,5	0,05	0,06			2,4			
Кофейный напиток	200	13/10	89	2,71	2,9	13,4	0,03	0,12	0,52		105,86			0,11
Печенье	90		150											
	500		526	18,77	23,1	34,4	0,14	0,47	2,63		179,26		73,86	2,45
					Обед									
Рассольник домашний на курином бульоне	250/10	57	111	2,1	5,2	13,6	0,08	0,06	10,2		23,19		24,14	0,9
Макароны отварные	180/5	211**	230	6,6	4,7	39,4	0,07	0,02			11,31		9,07	0,92
Котлеты рубленые из птицы	100/6	129**	316	15,0	21,4	15,5	1,79	0,11			22,0		22,69	1,79
Компот из сухофруктов	200	6/10	72	0,44	0,0	18,3	0,01	0,02	50,16		14,48		3,13	0,32
Хлеб Крестьянский витаминизированный	60		135	4,2	0,6	27,8	0,01	0,02						
Яблоко	100	210110	47	0,4	0,4	9,8	0,01	0,03	10,0		16,00			2,2
Итого:	911,0		911,0	28,74	32,3	124,4	1,97	0,26	70,36		86,98		59,03	6,13

10 День

Завтрак														
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	181	238	7,2	9,1	32,2	0,18	0,16			129,39		59,53	1,47
Хлеб с маслом и сыром	40/8/6	4/13	178	5,0	6,6	14,1	0,0	0,04	0,07		101,2			0,08
Кофейный напиток	200	13/10	89	2,71	2,9	13,4	0,03	0,12	0,52		105,86			0,11
	504		505	14,91	18,6	59,7	0,21	0,32	0,59		336,45		59,53	1,66
					Обед									
Суп картофельный с крупой на говяжьем бульоне	250	61	112	2,6	2,5	19,3	0,08	0,06	7,0		15,49		24,01	0,91
Рагу овощное с мясом	200	118	337	14,3	17,3	14,0	0,09	0,13	10,52		34,6		41,35	2,54
Напиток Витаминный	200		74	0,04		18,6								
Хлеб Крестьянский витаминизированный	60		135	4,2	0,6	27,8	0,01	0,02						
Сок фруктовый	100		42			10,5					4,3			0,4
Итого:	810		700,0	21,14	20,4	90,2	0,18	0,21	17,52		54,39		65,36	3,85
Итого за 10 дней:			14 044,41	427,38	441,71	1 631,61	8,4	6,55	650,6		3 210,3		1253,41	66,39
Итого за 1 день:			1 404,44	42,74	44,17	163,16	0,84	0,66	65,06		321,03		125,34	6,64