

Составлено:

Директор МБОУ

основной школы №3

г. Малоярославца



Заведующая Е.Н.1

Утверждено:
ИП Куртимова Р.Р.

Примерное десятидневное меню однократного горячего питания

учащихся 1-9 классов ОВЗ (завтрак)

Наименование	Выход, г	Номер рецептур по сборнику, №	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы		A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P			
1 день																	
Бутерброд с сыром	1/20/40	3	8,74	12,85	17,52	209,15	0,12	0,22	0,19		0,26	250,80	11,16	161,40			
Каша молочная с маслом	1/240	4	2,88	2,54	24,44	232,8	0,10	0,00	0,00	0,09	0,52	40,51	19,61	67,30			
Какао	1/200	382	3,78	0,67	25,89	125,11	0,00	0,00	1,33	0,02	2,00	133,33	25,56	111,11			
Итого:	500					567,06											
2 день																	
Кукуруза	1/60		1,32	0,24	2,61	34,80	0,00	0,00	14,4	0,06	0,30	126,00	39,00	123,00			

консервированная									0											
Тфтели с соусом	1/60/30	279	7,17	8,65	3,60	115,75	0,01	0,29	0,43	0,02	0,47	21,67	10,65	53,02						
Гречка отварная с маслом	1/120	302	6,88	6,87	30,94	195,19	0,00	0,49	0,00	0,16	3,65	11,97	108,77	163,30						
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1						
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	5	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44						
Итого:	500					548,68														

3 день

Кондитерское изделие	1/60	2,5	11,60	15,80	12,60	277,9	0,00	0,00	0,11	1,08	0,00	0,00	0,00	3,00						
Макаронные изделия	1/180/30	334	5,08	3,51	41,06	283,86	0,19	1,1	0,4	0,11	1,48	51,9	29,7	33,7						
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1						
Чай с лимоном	1/200/10	377	0,2	0,0	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8						
Итого:	500					687,9														

4 день

Помидоры свежие порционные	1/60		0,6	0,2	2,2	14,4	0	0,42	15	0,04	0,54	8,4	12	15,6							
Биточки куриные	1/50	295	10,04	9,07	13,73	194,00	0,00	0,71	0,05	0,52	0,70	27,77	10,40	48,77							
Пюре картофельное	1/160	128	3,41	6,32	23,57	183,2	4,27	0,21	5,97	0,16	1,07	42,67	32,00	89,60							
Хлеб белый	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1							
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0							
Итого:	500					517,74															

5 день

Огурцы свежие порционные	1/60		0,42	0,06	1,14	6,6	0	0,06	4,2	0	0,3	10,2	8,4	18						
Жаркое домашнему	1/210	259	14,76	19,30	19,90	259,60	0,00	3,71	8,11	0,45	3,63	34,43	51,40	216,26						
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1						

Компот из апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
Итого:	500					477,54								
6 день														
Бутерброд с сыром	1/20/40	3	8,74	12,85	17,52	209,15	0,12	0,22	0,19		0,26	250,80	11,16	161,40
Каша молочная с маслом	1/240	4	2,88	2,54	24,44	232,8	0,10	0,00	0,00	0,09	0,52	40,51	19,61	67,30
Какао	1/200	382	3,78	0,67	25,89	125,11	0,00	0,00	1,33	0,02	2,00	133,33	25,56	111,11
Итого:	500					567,06								
7 день														
Салат витаминный	1/70	40	1,05	3,15	6,78	61,81	0,35	3,15	4,41	0,02	0,60	23,94	12,60	95,20
Котлеты из курицы	1/50	295	9,10	5,94	6,90	111,00	20,0	0	0,90	0,40	0,90	29,00	15,00	54,00
Пюре картофельное	1/150	128	3,41	6,32	23,57	171,82	4,00	0,2	5,6	0,15	1,0	40,0	30,0	84,0
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,1	5	0,01	32,48	17,46	23,44
Итого:	500					547,57								
8 день														
Горошек консервированный	1/60		1,8	0,3	4,5	34,8	0,04	0	4,68	0,06	0,76	12	11,4	37,8
Тефтели с соусом	1/60/30	279	7,17	8,65	3,60	115,75	0,01	0,29	0,43	0,02	0,47	21,67	10,65	53,02
Гречка отварная с маслом	1/120	302	6,88	6,87	30,94	195,19	0,00	0,49	0,00	0,16	3,65	11,97	108,77	163,30
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	500					471,88								
9 день														
Кондитерское изделие	1/60	2,5	11,60	15,80	12,60	277,9	0,00	0,00	0,11	1,08	0,00	0,00	0,00	3,00

Плов из птицы	1/200	304	20,44	18,76	34,0	345,6	0,24	0,00	0,96	-0,24	1,94	38,38	44,58	199,52
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с лимоном	1/200/10	377	0,2	0,0	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8
Итого:	500					749,64								
10 день														
Огурцы свежие порционно	1/60		0,21	0,03	0,57	3,3	0,00	0,03	2,1	0,00	0,15	5,1	4,2	9
Поджарка из мяса (говядина или свинина)	1/50/40	251	9,18	13,8	11,34	306,9	0	0,45	1,26	0,48	1,26	18	15,3	108,9
Макаронные отварные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45	0,00	0,97	0,00	0,05	1,11	4,86	21,12	37,17
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из апельсина	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
Итого:	530					689,99								

Примечание:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Тутельян, 2017
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Тутельян, 2012
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лашинной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004