

СОГЛАСОВАНО:

Председатель РК

Т.М.Остапенко

«11 января 2021г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом МОУ СОШ с. Песчаноозерка

от 11.01.2021г.

Директор школы

В.Левшина



**Примерное 10 дневное меню для школьников.
Для детей с ОВЗ в возрасте от 7 до 18 лет
МОУ СОШ с. Песчаноозерка**

Составлено согласно Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий.

Для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания»

ГБОУ ВПО Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А.Вагнера

№ карты	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

День 1 понедельник

Завтрак

253	Каша молочная рисовая	200	6.28	11.8	37.0	279.4	0.075	1.77	0.1	0.35	163.7	211.7	46.5	0.7
108	Хлеб	30	2.28	0.24	14.7	70.5	0.033	0.0	0.0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4	2	0.4
	Итого		8.66	12.04	66.7	409.9	0.108	3.57	0.1	0.68	183.9	235.2	52.7	

Второй завтрак

106	Нарезка из свежих помидор	40	0.44	0.08	1.52	9.6	0.024	10	0.0	0.28	5.6	10.4	8.0	0.36
256	Рожки отварные с маслом	200	7.4	0.6	39.42	253.8	0.074	0.0	45.76	1.12	18.38	60.5	11.82	1.436
420	Соус томатный с овощами	50	0.625	3.66	2.43	45.15	0.008	5	0.89	19	0.145	5.905	11.01	4.835
77	Колбаса вареная	100	10.5	17.1	0.2	197	0.14	0.0	0.0	0.4	32	118.2	15.7	1.36
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0.0	0.0	0.33	6.0	19.5	4.2	0.33
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0.0	1	0.0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
	Итого		21.54	21.78	67.83	616,05	0.279	5	11.89	64.76	2.295	75.78	228.7	49.555
			5									5	15	4.586

День 2 вторник

Завтрак

262	Каша манна молочная	200	4.9	5.96	24.68	215.4	0.1	1.7	0.06	0.65	166	151.5	25.25	0.55
108	Хлеб	30	2.28	0.24	14.7	70.5	0.033	0.0	0.0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4	2	0.4
	Итого		7.28	6.2	54.38	345.9	0.133	4.5	0.06	0.98	186.2	175	31.25	1.28

Второй завтрак

148	Нарезка из свежих огурцов	40	0.28	0.04	0.76	4.4	0.012	1.4	0.0	0.04	7.12	12.12	5.64	0.204
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	7.5	7.68	13.1	231.4	0.182	0.0	32	0.56	18.82	179.0	118.28	4.008

											6			
339	Котлета	100	17.4	13.8	15.6	256	0.16	0.3	4.6	1.4	54.1	181.8	25.5	2.83
420	Соус томатный с овощами	50	0.625	3.66	2.43	45.15	0.008 5	0.89	19	0.145	5.905	11.01 5	4.835	0.23
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0.0	0.0	0.33	6.0	19.5	4.2	0.33
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0.0	1	0.0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
	Итого		28.38 5	25.52	56.15	647.45	0.395 5	3.59	55.6	2.495	99.84 5	412.5 95	163.45 5	8.472

День 3 среда

Завтрак

264	Каша молочная пшеничная	200	7.4	7.48	36.4	243	0.18	1.67	0.07	1.0	170.2	252.2	48.5	2.4
108	Хлеб	30	2.28	0.24	14.7	70.5	0.033	0.0	0.0	0.33	6.0	19.5	4.2	0.33
459	Чай с лимоном	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4
	Итого		0.78	7.72	66.1	373.5	0.213	4.47	0.07	1.33	190.4	275.7	54.7	3.13

Второй завтрак

106	Нарезка из свежих помидор	40	0.44	0.08	1.52	9.6	0.024	10	0.0	0.28	5.6	10.4	8.0	0.36
377	Пюре картофельное	200	4.2	8.0	12.2	136	0.16	5.0	39.8	0.2	51	103	32.8	1.16
Полуф.	Фрикаделька из говядины	100	14.2	12.6	6.8	197	0.05	0.0	0.02	0.5	9.0	9.0	17	2.0
420	Соус томатный с овощами	50	0.625	3.66	2.43	45.15	0.008 5	0.89	19	0.145	5.905	11.01 5	4.835	0.23
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0.0	0.0	0.33	6.0	19.5	4.2	0.33
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0.0	1	0.0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
	Итого		22.04 5	24.68	47.21	498.25	0.275 5	16.89	58.82	1.475	85.40 5	162.0 15	71.835	4.95

День 4 четверг

Завтрак

260	Каша молочная дружба	200	5.28	11.68	25.04	226.2	0.1	1.65	0.1	0.25	158.2	175.5	38.25	0.7
108	Хлеб	30	2.28	0.24	14.7	70.5	0.033	0.0	0.0	0.33	6.0	19.5	4.2	0.33
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4
	ИТОГО		7.66	11.92	54.74	356.7	0.133	1.93	0.1	0.58	178.4	199.0	44.45	1.43

Второй завтрак

148	Нарезка из свежих огурцов	40	0.28	0.04	0.76	4.4.	0.012	1.4	0.0	0.04	7.12	12.12	5.64	0.204
375	Плов из отварной птицы	210	21.1	23.8	27.3	408	0.06	1.2	82.4	5.6	28.7	115.7	37.4	1.53

108	Хлеб	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0.0	0.0	0.33	6.0	19.5	4.2	0.33
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0.0	1	0.0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
	Итого		23.96	24.18	52.32	522.9	0.105	3.6	82.4	5.99	49.72	156.4	52.24	2.934

День 5 пятница

Завтрак

248	Каша молочная гречневая	200	8.2	9.66	29.34	254.7	0.23	1.7	0.1	0.62	169.7	296.5	140.25	4.3
108	Хлеб	30	2.28	0.24	14.7	70.5	0.033	0.0	0.0	0.33	6.0	19.5	4.2	0.33
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4
	Итого		10.58	9.9	59.04	385.2	0.263	4.5	0.1	0.95	189.9	320	146.45	5.03

Второй завтрак

106	Нарезка из свежих помидор	40	0.44	0.08	1.52	9.6	0.024	10	0.0	0.28	5.6	10.4	8.0	0.36
177	Рагу из овощей	200	3.8	8.6	18.7	170	0.10	12	6	3.9	60.2	95.3	44.1	1.75
77	Колбаса вареная	100	10.5	17.1	0.2	197	0.14	0.0	0.0	0.4	32	118.2	15.7	1.36
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0.0	0.0	0.33	6.0	19.5	4.2	0.33
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0.0	1	0.0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
	Итого		17.32	26.12	44.68	487.1	0.297	23	6	4.93	111.7	252.5	77	4.67

День 6 понедельник

Завтрак

266	Каша молочная овсяная	200	8.95	11.7	36.0	285.5	0.21	1.9	0.06	0.67	196	257.5	69.5	1.55
108	Хлеб	30	2.28	0.24	14.7	70.5	0.033	0.0	0.0	0.33	6.0	19.5	4.2	0.33
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4
			11.33	11.94	101.7	416	0.243	4.7	0.06	1.0	216.2	281	75.7	2.28

Второй завтрак

148	Нарезка из свежих огурцов	40	0.28	0.04	0.76	4.4.	0.012	1.4	0.0	0.04	7.12	12.12	5.64	0.204
205	Каша рисовая рассыпчатая	200	4.92	6.5	50.32	279.4	0.04	0.0	32	0.36	12.48	107.3	34.94	0.056
366	Птица отварная	100	22.7	17	0.29	245.7	0.04	1.29	98	0.7	26.9	157	18.7	1.63
420	Соус томатный с овощами	50	0.625	3.66	2.43	45.15	0.008	0.89	19	0.14	5.905	11.01	4.835	0.23
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0.0	0.0	0.33	6.0	19.5	4.2	0.33
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0.0	1	0.0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
	Итого		31.10	27.54	78.06	689.15	5.133	4.58	149	6.59	66.30	321.0	73.315	3.32

День 7 вторник

Завтрак

262	Каша манная молочная	200	4.9	5.96	24.68	215.4	0.1	1.7	0.06	0.65	166	151.5	25.25	0.55
108	Хлеб	30	2.28	0.24	14.7	70.5	0.033	0.0	0.0	0.33	6.0	19.5	4.2	0.33
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4
	Итого		7.28	6.2	54.38	345.9	0.133	4.5	0.06	0.98	186.2	175	31.45	1.28

Второй завтрак

106	Нарезка из свежих огурцов	40	0.44	0.08	1.52	9.6	0.024	10	0.0	0.28	5.6	10.4	8.0	0.36
256	Рожки отварные с маслом	200	7.4	0.6	39.42	253.8	0.074	0.0	45.76	1.12	18.38	60.5	11.82	1.436
Полуф.	Котлета из говядины	100	17.4	13.8	15.6	256	0.16	0.3	4.6	1.4	54.1	181.8	25.5	2.83
420	Соус томатный с овощами	50	0.625	3.66	2.43	45.15	0.008	0.89	19	0.14	5.905	11.01	4.835	0.23
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0.0	0.0	0.33	6.0	19.5	4.2	0.33
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0.0	1	0.0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
	Итого		28.44	18.48	83.23	675.05	0.299	12.19	69.36	8.29	97.88	292.4	59.355	6.056

День 8 среда

Завтрак

255	Каша ячневая молочная	200	6.4	11.4	35.76	271.2	0.12	1.42	0.08	0.76	167.0	250.6	37.2	0.92
108	Хлеб	30	2.28	0.24	14.7	70.5	0.033	0.0	0.0	0.33	6.0	19.5	4.2	0.33
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4
	Итого		8.78	11.64	80.15	401.7	0.153	4.22	0.08	1.09	187.2	274.1	43.4	1.65

Второй завтрак

148	Нарезка из свежих огурцов	40	0.28	0.04	0.76	4.4	0.012	1.4	0.0	0.04	7.12	12.12	5.64	0.204
377	Пюре картофельное	200	4.2	8	12.2	136	0.16	5	39.8	0.2	51	103	32.8	1.16
Полуф.	Фрикаделька	100	14.2	12.6	6.8	197	0.05	0.0	0.02	0.5	9.0	9.0	17	2.0
420	Соус томатный с овощами	50	0.625	3.66	2.43	45.15	0.008	0.89	19	0.14	5.905	11.01	4.835	0.23
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0.0	0.0	0.33	6.0	19.5	4.2	0.33
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0.0	1	0.0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
	Итого		21.88	24.64	46.45	493.05	0.263	8.29	58.82	1.23	86.92	163.7	69.475	4.794

День 9 четверг

Завтрак														
267	Каша пшенная молочная	200	7.8	9.46	35.8	283.6	0.19	1.46	0.056	0.16	145.0	193.0	43.0	1.2
108	Хлеб	30	2.28	0.24	14.7	70.5	0.033	0.0	0.0	0.33	6.0	19.5	4.2	0.33
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4
	Итого		10.18	9.7	65.5	414.1	0.223	4.26	0.056	0.49	171.2	216.5	49.2	1.93

Второй завтрак														
106	Нарезка из свежих помидор	40	0.44	0.08	1.52	9.6	0.024	10	0.0	0.28	5.6	10.4	8.0	0.36
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	7.5	7.68	13.1	231.4	0.182	0.0	32	0.56	18.82	179.0	118.28	4.008
420	Соус томатный с овощами	50	0.625	3.66	2.43	45.15	0.008	0.89	19	0.14	5.905	11.01	4.835	0.23
366	Птица отварная	100	22.7	17	0.29	245.7	0.04	1.29	98	0.7	26.9	157	18.7	1.63
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0.0	0.0	0.33	6.0	19.5	4.2	0.33
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0.0	1	0.0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
	Итого		33.84	28.76	41.6	642.35	0.287	13.18	149	2.03	71.12	386.0	159.01	7.428

День 10 пятница

Завтрак														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.7	5.26	18.98	146.0	0.076	0.92	0.042	0.26	164.4	136.8	21.0	0.36
108	Хлеб	30	2.28	0.24	14.7	70.5	0.033	0.0	0.0	0.33	6.0	19.5	4.2	0.33
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0	2.8	0.0	0.0	14.2	4.0	2.0	0.4
	Итого		8.08	5.5	48.68	276.5	0.109	3.72	0.042	0.59	184.6	160.3	27.2	1.09

Второй завтрак														
148	Нарезка из свежих огурцов	40	0.28	0.04	0.76	4.4	0.012	1.4	0.0	0.04	7.12	12.12	5.64	0.204
177	Рагу из овощей	200	3.8	8.6	18.7	170	0.10	12	6	3.9	60.2	95.3	44.1	1.75
420	Соус томатный с овощами	50	0.625	3.66	2.43	45.15	0.008	0.89	19	0.14	5.905	11.01	4.835	0.23
77	Колбаса вареная	100	10.5	17.1	0.2	197	0.14	0.0	0.0	0.4	32	118.2	15.7	1.36
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0.0	0.0	0.33	6.0	19.5	4.2	0.33
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0.0	1	0.0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
	Итого		17.78	29.74	46.35	527.05	0.293	15.29	25	4.83	119.1	265.2	79.475	4.744

