

СОГЛАСОВАНО:

Директор КОГОБУ СШ г.Белая Холуница

Н.В.Кашина

2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Загребин Е.В.

2024г.

**Примерное десятидневное меню для детей- инвалидов 5-11 класс осень - зима**

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мкг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
<b>Понедельник</b>											
<b>2й завтрак</b>											
Йогурт Богородский (стакан)	120	3,84	3,0	13,2	94,8	0	0	0	0	0	
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
<b>Итого</b>		<b>4,44</b>	<b>3,60</b>	<b>32,80</b>	<b>165,30</b>	<b>15,00</b>	<b>7,50</b>	<b>41,70</b>	<b>24,00</b>	<b>3,30</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	2,50	10,10	10,50	142,70	28,80	121,51	163,00	46,70	0,30	54-8з/2020
Суп картофельный с горохом	250	8,40	1,50	17,30	115,50	4,80	97,20	152,96	10,80	0,56	206/2014
Фрикадельки в соусе	100/50	13,80	15,80	18,10	293,00	7,03	49,20	237,27	14,90	1,14	620/2014
Макароны отварные	180	6,36	6,60	39,24	242,40	0,00	18,40	53,00	12,00	0,70	54-1г/2020
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	0,30	20,80	4,50	0,70	54-2гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
<b>Итого</b>		<b>34,76</b>	<b>34,60</b>	<b>114,54</b>	<b>925,40</b>	<b>40,67</b>	<b>286,61</b>	<b>683,03</b>	<b>112,40</b>	<b>3,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>39,20</b>	<b>38,20</b>	<b>147,34</b>	<b>1090,70</b>	<b>55,67</b>	<b>294,11</b>	<b>724,73</b>	<b>136,40</b>	<b>6,70</b>	
<b>вторник</b>											
<b>2й завтрак</b>											
Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	138,00	6,00	0,00	36,00	21,00	2,10	
Сочни с творогом из песочного теста	110	11,31	14,93	41,08	344,16	0,24	0,00	26,93	52,79	1,08	
<b>Итого</b>		<b>12,81</b>	<b>14,93</b>	<b>71,38</b>	<b>482,16</b>	<b>6,24</b>	<b>0,00</b>	<b>62,93</b>	<b>73,79</b>	<b>3,18</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	3,00	0,00	205,00	24,00	0,63	22/2021
Борщ с капустой и картофелем	250	5,90	6,20	12,65	138,00	8,45	168,25	330,75	42,00	1,08	54-2с/2020
Биточек из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47	0,56	5,64	206,40	26,40	1,20	54-23м/2020

Картофельное пюре с маслом	180/5	3,78	12,12	23,70	219,84	10,20	64,75	625,00	39,50	1,00	54-11г/2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	15,00	0,00	50,00	0,10	54-1хн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
<b>Итого</b>		<b>34,08</b>	<b>29,32</b>	<b>103,72</b>	<b>817,31</b>	<b>22,21</b>	<b>253,64</b>	<b>1423,15</b>	<b>205,40</b>	<b>4,01</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>46,89</b>	<b>44,25</b>	<b>175,10</b>	<b>1299,47</b>	<b>28,45</b>	<b>253,64</b>	<b>1486,08</b>	<b>279,19</b>	<b>7,19</b>	
<b>среда</b>											
<b>2й завтрак</b>											
Йогурт Богородский (стакан)	120	3,84	3,0	13,2	94,8	0	0	0	0	0	
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
<b>Итого</b>		<b>4,44</b>	<b>3,60</b>	<b>32,80</b>	<b>165,30</b>	<b>15,00</b>	<b>7,50</b>	<b>41,70</b>	<b>24,00</b>	<b>3,30</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,0	1,8	0,5	109,2	15,6	0,5	54-13з/2020
Рассольник ленинградский	250	5,90	7,25	17,00	157,00	7,00	134,00	418,70	26,20	0,88	54-3с/2020
Котлета рыбная (минтай)	100	15,67	3,11	9,56	128,78	0,16	22,00	381,00	36,00	0,90	54-3р/2020
Рис отварной	180	4,32	6,48	43,68	250,44	0,00	26,60	46,00	6,00	0,50	54-6г/2020
Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55	0,80	39,54	42,60	2,70	0,15	54-3соус/2020
Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,68	17,25	220,00	143,00	1,10	54-21гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
<b>Итого</b>		<b>36,97</b>	<b>27,69</b>	<b>117,76</b>	<b>860,97</b>	<b>10,44</b>	<b>239,93</b>	<b>1273,50</b>	<b>253,00</b>	<b>4,07</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>41,41</b>	<b>31,29</b>	<b>150,56</b>	<b>1026,27</b>	<b>25,44</b>	<b>247,43</b>	<b>1315,20</b>	<b>277,00</b>	<b>7,37</b>	
<b>четверг</b>											
<b>2й завтрак</b>											
Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	138,00	6,00	0,00	36,00	21,00	2,10	
Печенье " Кухмастер"	100	7,00	19,00	68,00	470,00	0,00	10,00	20,00	29,00	2,10	
<b>Итого</b>		<b>8,50</b>	<b>19,00</b>	<b>98,30</b>	<b>608,00</b>	<b>6,00</b>	<b>10,00</b>	<b>56,00</b>	<b>50,00</b>	<b>4,20</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	2,50	10,10	10,50	142,70	28,80	121,51	163,00	46,70	0,30	54-8з/2020
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,50	3,50	23,10	149,50	8,60	122,00	513,00	17,25	1,08	54-7с/2020
Котлеты,биточки,шницели	100	12,88	12,00	5,11	250,22	9,20	0,00	236,75	58,88	2,27	608/2014





Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	3,00	0,00	205,00	24,00	0,63	22/2021
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,80	7,02	7,15	115,25	13,45	131,25	230,00	46,75	0,60	54-1с/2020
Тефтели рыбные	100/50	16,09	10,00	15,77	217,19	0,70	13,41	282,50	38,38	0,96	54-14р/2020
Картофельное пюре	180	3,72	7,20	23,64	174,96	12,24	38,52	748,80	70,00	1,20	54-11г/2020
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	0,68	17,30	220,00	143,00	1,09	54-21гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
<b>Итого</b>		<b>34,91</b>	<b>34,42</b>	<b>93,26</b>	<b>816,80</b>	<b>30,07</b>	<b>200,48</b>	<b>1742,30</b>	<b>345,63</b>	<b>4,48</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>43,41</b>	<b>53,42</b>	<b>191,56</b>	<b>1424,80</b>	<b>36,07</b>	<b>210,48</b>	<b>1798,30</b>	<b>395,63</b>	<b>8,68</b>	
<b>четверг</b>											
<b>2й завтрак</b>											
Йогурт Богородский (стакан)	120	3,84	3,0	13,2	94,8	0	0	0	0	0	
Фрукт	150	0,60	0,60	19,60	70,50	15,00	7,50	41,70	24,00	3,30	
<b>Итого</b>		<b>4,44</b>	<b>3,60</b>	<b>32,80</b>	<b>165,30</b>	<b>15,00</b>	<b>7,50</b>	<b>41,70</b>	<b>24,00</b>	<b>3,30</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,0	1,8	0,5	109,2	15,6	0,5	54-13з/2020
Суп картофельный с горохом	250	8,40	1,50	17,30	115,50	4,80	97,20	152,96	10,80	0,56	206/2014
Тефтели в соусе (1й вариант)	100/50	16,02	13,22	15,64	246,34	0,63	51,80	237,90	37,10	1,06	618/2014
Рис отварной	180	4,32	6,48	43,68	250,44	0,00	22,10	55,90	8,28	0,60	54-6г/2020
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	0,30	20,80	4,50	0,70	54-2гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
<b>Итого</b>		<b>33,77</b>	<b>26,30</b>	<b>113,69</b>	<b>820,08</b>	<b>7,27</b>	<b>171,94</b>	<b>632,76</b>	<b>99,78</b>	<b>3,46</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>38,21</b>	<b>29,90</b>	<b>146,49</b>	<b>985,38</b>	<b>22,27</b>	<b>179,44</b>	<b>674,46</b>	<b>123,78</b>	<b>6,76</b>	
<b>пятница</b>											
<b>2й завтрак</b>											
Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	138,00	6,00	0,00	36,00	21,00	2,10	
Сочни с творогом из песочного теста	110	11,31	14,93	41,08	344,16	0,24	0,00	26,93	52,79	1,08	
<b>Итого</b>		<b>12,81</b>	<b>14,93</b>	<b>71,38</b>	<b>482,16</b>	<b>6,24</b>	<b>0,00</b>	<b>62,93</b>	<b>73,79</b>	<b>3,18</b>	
<b>Обед</b>											
Борщ с капустой и картофелем	250	5,90	6,20	12,65	138,00	8,45	168,25	330,75	42,00	1,08	54-2с/2020
Биточек из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47	0,56	5,64	206,40	26,40	1,20	54-23м/2020

Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	0,05	44,90	76,70	168,00	0,93	54-3г/2020
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	30,60	118,20	2,60	0,00	108,00	58,00	0,40	859/2014
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
<b>Итого</b>		<b>39,33</b>	<b>20,26</b>	<b>117,75</b>	<b>807,60</b>	<b>11,66</b>	<b>218,79</b>	<b>777,85</b>	<b>317,90</b>	<b>3,61</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>52,14</b>	<b>35,19</b>	<b>189,13</b>	<b>1289,76</b>	<b>17,90</b>	<b>218,79</b>	<b>840,78</b>	<b>391,69</b>	<b>6,79</b>	
Средний показатель		<i>43,77</i>	<i>39,41</i>	<i>168,29</i>	<i>1212,49</i>	<i>35,76</i>	<i>246,22</i>	<i>1024,60</i>	<i>270,24</i>	<i>7,24</i>	
Используемая литература:											
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста ( Новосибирск - 2021)											
Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. ( Уральский региональный центр питания											
ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. академика Е. А. Вагнера" Минздрава России 2021г.											
Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП (2014)											
Техник- технолог РУО				Шумилова И. А.							