



Десятидневное меню (завтрак) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ограниченными возможностями здоровья (11 - 18 лет)

	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	(г)			энергетическая ценность (ккал)				(мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	<b>Бутерброд с маслом</b>	Т. К. № 1		4,1	17,0	24,3	269	0,08	0,05	0,00	13,9	16,5	1,04	30/10
	Хлеб пшеничный		30,0											
	Масло сливочное		10,0											
	<b>Сырники из творога</b>	Т. К. № 226		31,4	20,4	44,9	490	0,12	0,52	0,94	314,20	45,98	1,16	180/15
	Творог		163,7											
	Яйца		6,0											
	Мука пшеничная в/с		24,0											
	Сахар – песок		18,0											
	Масло сливочное		6,0											
	Молоко сгущенное		22,0											
	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Т. К. № 285		0,1	0,0	9,3	37	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06	200
	Чай		1,0											
	Сахар – песок		10,0											
	Лимон		7,8											
<b>ИТОГО :</b>				35,6	37,4	78,5	796	0,2	0,57	2,06	330,83	63,21	2,26	
<b>3 день</b>														
	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	<b>Бутерброд с сыром</b>	Т.К. № 3		9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,11	0,14	211,5	27,5	1,14	50/20
	Батон		30,0											
	Сыр		11,0											
	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	Т. К. № 191		7,5	10,0	37,2	269	0,09	0,20	0,67	158,89	23,66	0,52	250/7
	Крупа манная		38,5											
	Молоко		132											
	Сахар – песок		6,3											
	Масло сливочное		7,0											

Десятидневное меню (завтрак) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ограниченными возможностями здоровья (11 - 18 лет)

	<b>Кофейный напиток на молоке сгущенном</b>	Т. К. № 288		1,4	1,4	12,5	66	0,01	0,06	0,08	51,37	5,62	0,04	200(1В)	
	Кофейный напиток		2,4												
	Молоко сгущенное с сахаром		19,4												
	Сахар - песок		1,5												
	<b>Яйцо варенное</b>														
	<b>Сок</b>		200,0												200
<b>ИТОГО:</b>				18,1	17,2	73,9	525	0,19	0,37	0,89	421,76	56,78	1,7		
<b>4 день</b>															
	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe		
З А В Т Р А К	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Т.К. № 4		3,4	12,5	50,9	326	0,07	0,05	0,25	17,64	16,37	1,45	40/15/50	
	Батон		30,0												
	Повидло		40,4												
	Масло сливочное		10,0												
	<b>Каша гречневая молочная вязкая</b>	Т. К. № 183		10,9	11,3	44,5	325	0,26	0,28	0,61	149,78	132,0	4,13	250/7	
	Крупа гречневая		62,5												
	Молоко		120,0												
	Сахар – песок		6,3												
	Масло сливочное		7,0												
	<b>Чай с сахаром</b>	Т. К. № 283		0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03	200	
Чай		1,0													
Сахар – песок		10,0													
	<b>Апельсин</b>														
<b>ИТОГО :</b>				14,4	23,8	104,5	686	0,33	0,33	0,86	167,68	148,37	5,61		
<b>5 день</b>															
	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe		

Десятидневное меню (завтрак) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ограниченными возможностями здоровья (11 - 18 лет)

З А В Т Р А К	<b>Бутерброд с маслом</b>	Т. К. №1		4,1	17,0	24,3	(калл) 269	0,08	0,05	0,00	13,9	16,5	1,04	30/10
	Хлеб пшеничный		30,0											
	Масло сливочное		10,0											
	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Т. К. № 194		9,1	11,1	42,6	307	0,22	0,19	0,64	157,56	55,06	1,43	250/7
	Крупа пшеничная		50,0											
	Молоко		132,0											
	Сахар – песок		6,3											
	Масло сливочное		7,0											
	<b>Какао на сгущенном молоке</b>	Т. К. № 290		3,1	3,2	19,4	115	0,02	0,12	0,15	105,36	20,11	0,52	200(1в)
	Какао – порошок		2,4											
Молоко сгущенное с сахаром		38,8												
<b>Груша</b>														
<b>ИТОГО :</b>				16,3	31,3	86,3	691	0,32	0,36	0,79	276,82	91,67	2,99	
<b>6 день</b>														
	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	<b>Бутерброд с сыром</b>	Т. К. № 3		9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,11	0,14	211,5	27,5	1,14	50/20
	Батон		30,0											
	Сыр		10,0											
	<b>Драчена</b>	Т. К. № 223		16,3	20,7	8,1	284	0,08	0,48	0,19	99,90	18,75	2,75	150
	Яйца		120,0											
	Молоко		37,5											
	Мука пшеничная в/с		9,0											
	Сметана		15,0											
	Масло сливочное		7,5											
	Соль		2,0											
<b>Кофейный напиток на молоке сгущенном</b>	Т. К. № 288		1,4	1,4	12,5	66	0,1	0,06	0,08	51,37	5,62	0,04	200(1в)	

Десятидневное меню (завтрак) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ограниченными возможностями здоровья (11 - 18 лет)

	Кофейный напиток		2,4											
	Молоко сгущенное с сахаром		10,0											
	Сахар - песок		7,8											
	<b>Фрукты</b>													
<b>ИТОГО :</b>			26,9	27,9	44,8	540	0,18	0,65	0,41	362,77	51,47	3,93		
<b>7 день</b>														
	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	<b>Бутерброд с сыром</b>	Т. К. № 3		9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,11	0,14	211,5	27,5	1,14	50/20
	Батон		30,0											
	Сыр		10,0											
	<b>Запеканка со свежими плодами</b>	Т. К. № 201		4,1	4,9	52,7	269	0,04	0,07	1,03	48,58	25,87	1,03	170/30
	Крупа рисовая		36,7											
	Молоко		34,0											
	Сахар – песок		6,8											
	Масло сливочное		4,1											
	Сухари пшеничные панировочные		2,7											
	Яблоки		29,9											
	Сметана		2,7											
	Яйца		2,7											
	Молоко сгущенное		46,0											
	<b>Какао на молоке сгущенном</b>	Т. К. № 290		3,1	3,2	19,4	115	0,02	0,12	0,15	105,36	20,11	0,52	200(1в)
Какао – порошок		2,4												
Молоко сгущенное		38,8												
	<b>Фрукты (яблоко)</b>													
<b>ИТОГО :</b>			16,4	13,9	96,3	574	0,15	0,3	1,32	365,44	73,48	2,69		
<b>8 день</b>														
	Наименование блюд	Технологическая	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса

Десятидневное меню (завтрак) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ограниченными возможностями здоровья (11 - 18 лет)

		ская карта	(г)	Б	Ж	У	ценность (калл)	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Mg	Fe	порций
З А В Т Р А К	<b>Бутерброд с маслом</b>	Т. К. № 1		2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62	30/10
	Батон		30,0											
	Масло сливочное		10,0											
	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	Т. К. № 193		6,3	10,0	38,4	270	0,07	0,20	0,67	154,50	35,13	0,52	250/7
	Молоко		132											
	Крупа рисовая		38,5											
	Соль		3,0											
	Сахар – песок		6,3											
	Масло сливочное		7,0											
	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Т. К. №285		0,1	0,0	9,3	37	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06	200
	Чай		1,0											
	Сахар – песок		10,0											
	Лимон		7,8											
	<b>Йогурт «Фруттис» 8%</b>		115,0											
<b>ИТОГО :</b>				8,8	18,6	62,3	453	0,12	0,23	1,79	165,33	45,76	1,2	

**9 день**

	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	<b>Бутерброд с сыром</b>	Т. К. № 3		9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,11	0,14	211,5	27,5	1,14	50/20
	Батон		30,0											
	Сыр		11,0											
	<b>Запеканка из творога</b>	Т. К. № 224		32,1	23,3	43,8	509	0,09	0,50	0,70	338,10	48,47	0,98	180/30
	Творог		169,5											
	Крупа манная		12,0											
	Сахар – песок		12,0											
	Яйца		4,5											
	Сухари пшеничные панировочные		7,5											

Десятидневное меню (завтрак) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ограниченными возможностями здоровья (11 - 18 лет)

	Сметана		7,5											
	Масло сливочное		7,5											
	Молоко сгущенное		30,6											
	<b>Кофейный напиток на молоке сгущенном</b>	Т. К. №288		1,4	1,4	12,5	66	0,01	0,06	0,08	51,37	5,62	0,04	200(1в)
	Кофейный напиток		2,4											
	Молоко сгущенное с сахаром		19,4											
	Сахар - песок		1,5											
<b>ИТОГО :</b>				42,7	30,5	80,5	765	0,19	0,67	0,92	600,97	81,59	2,16	
<b>10 день</b>														
	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Т. К. № 4		3,4	12,5	5,09	326	0,07	0,05	0,25	17,64	16,37	1,45	40/15/50
	Батон		30,0											
	Масло сливочное		10,0											
	Повидло		40,4											
	<b>Каша молочная «Дружба»</b>	Т. К. № 196		7,7	10,6	41,0	291	0,14	0,19	0,66	156,08	45,44	0,99	250/7
	Крупа рисовая		20,0											
	Крупа пшено		25,0											
	Молоко		129,0											
	Сахар – песок		6,3											
	Масло сливочное		7,0											
<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Т.К. № 285		0,1	0,0	9,3	37	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06	200	
Чай		1,0												
Сахар – песок		10,0												
Лимон		7,8												
<b>Фрукты</b>														
<b>ИТОГО :</b>				11,2	23,1	101,2	654	0,21	0,24	2,03	176,45	62,54	2,5	