

Десятидневное меню (завтрак) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ограниченными возможностями здоровья (7 - 10 лет)

СОГЛАСОВАНО

На совете родителей МБОУ СОШ № 14

Протокол № 1 от 21.08.2020г

Председатель Латкина А. П. Латкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 14

Н.С. Шаламова

Приложение № 3

К приказу № 250 -Д от 21.08.2020г

Десятидневное меню (завтрак) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ограниченными возможностями здоровья (7 - 10 лет)

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа 2016 год

1 день

	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. № 1		2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62	30/10
	Хлеб пшеничный		30,0											
	Масло сливочное		10,0											
	<b>Омлет натуральный</b>	Т. К. № 219		11,7	18,1	2,1	218	0,05	0,36	0,17	80,02	13,44	2,0	120/5
	Молоко		34,3											
	Яйца		91,4											
	Масло сливочное		10,7											
	<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											
	Сахар – песок		1,5											
Молоко сгущенное с сахаром		19,4												
<b>Яблоко</b>														
<b>Зеленый горошек д/г</b>														
<b>ИТОГО:</b>				15,5	28,1	29,2	430	0,11	0,45	0,25	139,49	28,96	2,66	

2 день

	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	

Десятидневное меню ( завтрак) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ограниченными возможностями здоровья (7 - 10 лет)

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
	Хлеб пшеничный		30,0											
	Масло сливочное		10,0											
	<b>Сырники из творога</b>	Т. К. № 226		26,0	16,8	36,1	400	0,09	0,43	0,76	254,31	37,48	0,96	150/10
	Творог		136,4											
	Яйца		5,0											
	Мука пшеничная в/с		20,0											
	Сахар – песок		15,0											
	Масло сливочное		5,0											
	Молоко сгущенное		20,0											
<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>				28,5	25,4	60,0	583	0,14	0,46	1,88	265,14	48,11	1,65	

**3 день**

	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 сыром</b>	Т.К. № 3		5,0	3,0	14,5	107	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67	30/10
	Батон		30,0											
	Сыр		11,0											
	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	Т. К. № 191		5,4	7,2	26,8	194	0,06	0,14	0,48	114,40	17,03	0,38	180/5
	Крупа манная		27,7											
	Молоко		95,0											
	Сахар – песок		4,5											
	Масло сливочное		5,0											
	<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											

Десятидневное меню ( завтрак) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ограниченными возможностями здоровья (7 - 10 лет)

Молоко сгущенное с сахаром	19,4												
Сахар - песок	1,5												
<b>Яйцо варенное</b>													
<b>Сок</b>	200,0												200
<b>ИТОГО:</b>		11,8	11,6	53,8	367	0,12	0,26	0,63	272,67	38,05	1,09		

**4 день**

	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		2,5	8,4	39,8	241	0,05	0,03	0,20	13,43	12,45	1,12	30/10/40
	Батон		30,0											
	Повидло		40,4											
	Масло сливочное		10,0											
	<b>Каша гречневая молочная вязкая</b>	Т. К. № 183		7,9	8,1	32,1	234	0,19	0,20	0,44	107,84	95,05	2,97	180/5
	Крупа гречневая		45,0											
	Молоко		86,4											
	Сахар – песок		4,5											
	Масло сливочное		5,0											
	<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>		10,5	16,5	81,0	510	0,24	0,23	0,64	121,53	107,5	4,12			

**5 день**

	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	
	<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
	Хлеб пшеничный		30,0											

Десятидневное меню ( завтрак) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ограниченными возможностями здоровья (7 - 10 лет)

З А В Т Р А К	Масло сливочное		10,0											
	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Т. К. № 194		6,5	8,0	30,7	221	0,16	0,14	0,46	113,44	39,64	1,03	180/5
	Крупа пшеничная		36,0											
	Молоко		95,0											
	Сахар – песок		4,5											
	Масло сливочное		5,0											
	<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
	Какао – порошок		2,4											
	Молоко сгущенное с сахаром		38,8											
	<b>Груша</b>													
<b>ИТОГО :</b>				12,0	19,8	64,7	483	0,23	0,29	0,61	226,9	69,65	2,17	
<b>6 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 маслом</b>	Т. К. № 3		5,0	3,0	14,5	107	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67	30/10
	Батон		30,0											
	Сыр		10,0											
	<b>Драчена</b>	Т. К. № 223		13,0	16,6	6,5	227	0,06	0,38	0,16	79,92	14,68	2,20	120
	Яйца		96,0											
	Молоко		30,0											
	Мука пшеничная в/с		7,2											
	Сметана		12,0											
	Масло сливочное		6,0											
	Соль		1,0											
<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		10,0												
Сахар - песок		7,8												

Десятидневное меню ( завтрак) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ограниченными возможностями здоровья (7 - 10 лет)

Фрукты														
		<b>ИТОГО :</b>		19,4	21,0	33,5	400	0,12	0,50	0,31	238,19	35,7	2,91	
<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	Ca	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	<b>Бутерброд с сыром</b>	Т. К. № 3		5,0	3,0	14,5	107	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67	30/10
	Батон		30,0											
	Сыр		10,0											
	<b>Каша ячневая молочная вязкая</b>	Т. К. № 201		3,1	3,6	40,5	205	0,03	0,05	0,76	36,25	19,34	0,77	125/25
	Крупа ячневая		55,0											
	Молоко		120,0											
	Сахар – песок		6,3											
	Масло сливочное		7,0											
	Соль		2,0											
	<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>		11,2	9,8	74,4	427	0,1	0,23	0,98	248,51	54,85	1,96	
<b>8 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	<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</b>	Т. К. № 193		4,5	7,2	27,6	194	0,05	0,14	0,48	111,24	25,29	0,38	180/5

Десятидневное меню ( завтрак) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ограниченными возможностями здоровья (7 - 10 лет)

В Т Р А К	<b>жидкая</b>														
	Молоко		95,0												
	Крупа рисовая		27,7												
	Соль		2,0												
	Сахар – песок		4,5												
	Масло сливочное		5,0												
	<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>			7,0	15,8	51,5	377	0,1	0,17	1,60	122,07	35,92	1,06			
<b>9 день</b>															
	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	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		5,0	3,0	14,5	107	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67	30/10	
	Батон		30,0												
	Сыр		11,0												
	<b>Запеканка из творога</b>	Т. К. № 224		26,4	19,0	33,8	408	0,07	0,40	0,54	266,71	36,72	0,80	150/20	
	Творог		141,3												
	Крупа манная		10,0												
	Сахар – песок		10,0												
	Яйца		3,8												
	Сухари пшеничные панировочные		6,2												
	Сметана		6,2												
Масло сливочное		6,2													
Молоко сгущенное		20,4													
<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													

Десятидневное меню ( завтрак) для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ограниченными возможностями здоровья (7 - 10 лет)

Молоко сгущенное с сахаром		19,4												
Сахар - песок		1,5												
<b>ИТОГО :</b>			32,8	23,4	60,8	581	0,13	0,52	0,69	424,98	57,74	1,43		
<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	Са	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Т. К. № 4		2,5	8,4	39,8	241	0,05	0,03	0,20	13,43	12,45	1,12	30/10/40
	Батон		30,0											
	Масло сливочное		10,0											
	Повидло		40,4											
	<b>Каша молочная «Дружба»</b>	Т. К. № 196		5,6	7,6	29,5	209	0,10	0,14	0,47	112,38	32,72	0,71	180/5
	Крупа рисовая		14,4											
	Крупа пшено		18,0											
	Молоко		92,9											
	Сахар – песок		4,5											
	Масло сливочное		5,0											
	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Т.К. № 285		0,1	0,0	9,3	37	0,00	0,00	0,12	2,73	0,73	0,06	200
	Чай		1,0											
	Сахар – песок		10,0											
	Лимон		7,8											
<b>Фрукты</b>														
<b>ИТОГО :</b>			8,2	16,0	78,6	487	0,15	0,17	1,89	128,54	45,9	1,89		