

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

СОГЛАСОВАНО

На совете родителей МБОУ СОШ № 14

Протокол № 1 от 30.08.2021 г,

Председатель  О.А.Бызова

УТВЕРЖДАЮ

И.О. директора МБОУ СОШ № 14

Н.В. Шульгина

Приложение № 4

К приказу № 207-Д от 30.08.2021 г,

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ограниченными возможностями здоровья (11 - 18 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 (кал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	Бутерброд с сыром	Т. К. № 3		9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,11	0,14	211,5	27,5	1,14	30/10
	Батон		30,0											
	Сыр		21,4											
	Омлет натуральный	Т. К. № 219		14,6	24,1	2,6	285	2,5	0,07	0,46	0,22	100,23	16,81	150/8
	Молоко		43,9											
	Яйца		114,3											
	Масло сливочное		15,1											
	Соль		1,0											
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	Т. К. № 288		1,4	1,4	12,5	66	0,01	0,06	0,08	51,37	5,62	0,04	200
	Кофейный напиток		2,4											
Сахар – песок		1,5												
Молоко сгущенное с сахаром		19,4												
Апельсин		0,100											100	
Зеленый горошек д/г		0,30											30	
ИТОГО:				25,2	31,3	39,3	541	2,6	0,24	0,68	263,09	133,35	17,99	

2 день

	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	

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

			(калл)												
З А В Т Р А К	Батон		0,30												30
	Сырники из творога	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												
	Чай с сахаром	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													
Яблоко		0,100												100	
ИТОГО :			31,5	20,4	54,0	525	0,12	0,52	0,94	314,46	45,98	1,19			

3 день

	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Fe		
З А В Т Р А К	Бутерброд с сыром	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		21,4												
	Каша манная молочная жидкая	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												
	Соль		1,0												
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	Т. К. № 288		1,4	1,4	12,5	66	0,01	0,06	0,08	51,37	5,62	0,04	200	
Кофейный напиток		2,4													

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

Молоко сгущенное с сахаром	19,4												
Сахар - песок	1,5												
Яблоко	0,150												150
Сок 0,2	0.200	0,00	0,00	0,00	92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200
ИТОГО:	18,1	17,2	73,9	617	0,19	0,37	0,89	421,76	56,78	1,7			

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	Са	Mg	Fe	
З а в т р а к	Бутерброд с повидлом	Т.К. № 4		3,4	12,5	50,9	326	0,07	0,05	0,25	17,64	16,37	1,45	30/40/10
	Батон		30,0											
	Повидло		40,4											
	Масло сливочное		10,0											
	Каша пшеничная молочная жидкая	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											
	Соль		2,0											
Чай с сахаром	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												
Апельсин		0,300											300	
ИТОГО :			12,6	23,6	102,6	668	0,29	0,24	0,89	175,46	71,43	2,91		

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	Са	Mg	Fe	
	Бутерброд с маслом	Т. К. №1		4,1	17,0	24,3	269	0,08	0,05	0,00	13,9	16,5	1,04	30/10

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

З А В Т Р А К	Батон		30,0												
	Масло сливочное		10,0												
	Каша гречневая молочная вязкая	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												
	Соль		1,0												
	Какао на сгущенном молоке	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												
	Банан		0,284												
	ИТОГО :			14,5	31,5	88,2	709	0,36	0,45	0,76	269,04	168,61	5,69	284	
	6 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	Бутерброд с повидлом	Т. К. № 3		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												
	Драчена	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													
Кофейный напиток на молоке сгущенном	Т. К. № 288		1,4	1,4	12,5	66	0,1	0,06	0,08	51,37	5,62	0,04	200		

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

Кофейный напиток	2,4																			
Молоко сгущенное с сахаром	19,4																			
Сахар - песок	1,5																			
Яблоко	0,117																			117
ИТОГО :	20,2	30,5	60,4	591	0,14	0,57	0,47	164,70	36,82	3,91										

7 день

	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	Бутерброд с сыром	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											
	Каша ячневая молочная вязкая	Т. К. № 184		8,7	10,0	44,7	305	0,16	0,20	0,61	179,71	41,24	1,09	250/7
	Крупа ячневая		55,0											
	Молоко		120,0											
	Сахар – песок		6,3											
	Масло сливочное		7,0											
	Соль		2,0											
	Какао на молоке сгущенном	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		38,8												
Яблоко		0,247												
ИТОГО :			21,0	19,0	88,3	610	0,27	0,43	0,90	496,57	88,85	2,75	247	

8 день

	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	
	Бутерброд с маслом	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											

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

З А В Т Р А К	Масло сливочное		10,0												
	Каша рисовая молочная жидкая	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		1,0												
	Сахар – песок		6,3												
	Масло сливочное		7,0												
	Чай с сахаром	Т. К. №283		0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,73	0,06	200	
	Чай		1,0												
	Сахар – песок		10,0												
Апельсин		0,334													
ИТОГО :				8,8	18,6	62,1	451	0,12	0,23	0,67	162,86	45,76	1,2	334	
9 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	Бутерброд с повидлом	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												
	Каша молочная «Дружба»	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												
Чай с лимоном и сахаром	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													

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

Яблоко		0,267											267	
ИТОГО :			10,3	19,0	90,1	569	0,19	0,22	1,98	172,24	58,62	2,17		
10 день														
	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	Бутерброд с сыром	Т. К. № 3		9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,11	0,14	211,5	27,5	1,14	30/20
	Батон		30,0											
	Сыр		21,4											
	Запеканка из творога	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											
	Сметана		7,5											
	Масло сливочное		7,5											
	Молоко сгущенное		30,6											
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	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												
ИТОГО			42,7	30,5	80,5	765	0,19	0,67	0,92	600,97	81,59	2,16		