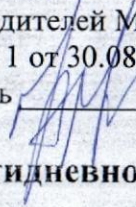


Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ограниченными возможностями здоровья (7 - 10 лет)

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 № 3

К приказу № 207 -Д от 30.08.2021 г.

Десятидневное меню 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		В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	Бутерброд с сыром	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											
	Омлет натуральный	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											
	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		30,0											30,0	
ИТОГО:				18,1	22,5	29,1	391	0,11	0,48	0,32	238,29	34,46	2,71	

2 день

	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Fe	

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

			(калл)												
З А В Т Р А К	Батон		30,0												30
	Сырники из творога	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												
	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		0,09												90	
ИТОГО :				26,1	16,8	45,2	435	0,09	0,43	0,76	254,57	37,48	1,00		
3 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		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												
	Каша манная молочная жидкая	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												
	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 (7 - 10 лет)

Молоко сгущенное с сахаром		19,4												
Сахар - песок		1,5												
Яблоко		0,130											130	
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:			11,8	11,6	53,8	459	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	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											
	Повидло		40,4											
	Масло сливочное		10,0											
	Каша пшеничная молочная жидкая	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											
	Соль		1,0											
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		0,250											250	
ИТОГО :			9,1	16,4	79,6	497	0,21	0,17	0,62	127,13	52,09	2,18		
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	
	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

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

З А В Т Р А К	Батон		30,0												
	Масло сливочное		10,0												
	Каша гречневая молочная вязкая	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												
	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		0,215												
	ИТОГО :				13,4	19,9	66,1	496	0,26	0,35	0,59	221,3	125,06	4,11	215
	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	Ca	Mg	Fe		
З А В Т Р А К	Бутерброд с маслом	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		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													
	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	

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

Кофейный напиток	2,4															
Молоко сгущенное с сахаром	19,4															
Сахар - песок	1,5															
Яблоко	0,095															95
ИТОГО :		16,9	26,4	58,3	534	0,12	0,47	0,44	144,72	32,75	3,36					

7 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	Бутерброд с сыром	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											
	Каша ячневая молочная вязкая	Т. К. № 184		6,2	7,2	32,2	219	0,12	0,15	0,44	129,39	29,69	0,78	180/5
	Крупа ячневая		39,6											
	Молоко		86,4											
	Сахар – песок		4,5											
	Масло сливочное		5,0											
	Соль		1,0											
	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		0,225												
ИТОГО :			14,3	13,4	66,1	441	0,19	0,33	1,30	341,65	65,2	1,97	225	

8 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	
	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

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

З А В Т Р А К	Батон		30,0													
	Масло сливочное		10,0													
	Каша рисовая молочная жидкая	Т. К. № 193		4,5	7,2	27,6	194	0,05	0,14	0,48	111,24	25,29	0,38	180/5		
	Молоко		95,0													
	Крупа рисовая		27,7													
	Соль		1,0													
	Сахар – песок		4,5													
	Масло сливочное		5,0													
	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		0,255											255			
ИТОГО :				7,0	15,8	51,3	375	0,1	0,17	0,48	119,6	35,19	1,03			
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 ₁	В ₂	С	Са	Mg	Fe			
З А В Т Р А К	Бутерброд с повидлом	Т. К. № 4		2,5	8,4	39,8	107	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		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													
Чай с лимоном и сахаром	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														

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

	Лимон		7,8												
	Яблоко		0,218												218
	ИТОГО :			8,2	16,0	78,6	353	0,15	0,17	0,79	128,54	45,9	1,89		
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		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												
	Запеканка из творога	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												
	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													
Молоко сгущенное с сахаром		19,4													
Сахар - песок		1,5													
	ИТОГО :			32,8	23,4	60,8	581	0,13	0,52	0,69	424,98	57,54	1,51		