

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

СОГЛАСОВАНО

На совете родителей МБОУ СОШ № 14

Протокол № 3 от 10.01.2022 г.

Председатель  О.А.Бызова

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Директора МБОУ СОШ № 14

Н.В. Шульгина
Приложение № 4
К приказу № 25-Д от 10.01.2022 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 блюда	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	Fe	Масса порций
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg				
Бутерброд с сыром	Т. К. № 3	30,0	9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,11	0,14	211,5	27,5	1,14	30/10		
Батон		21,4													
Омлет натуральный	Т. К. № 219	43,9	14,6	24,1	2,6	285	2,5	0,07	0,46	0,22	100,23	16,81	150/8		
Молоко		114,3													
Дайда		15,1													
Масло сливочное		1,0													
Кофейный напиток	Т. К. № 288	2,4	1,4	1,4	12,5	66	0,01	0,06	0,08	51,37	5,62	0,04	200		
Молоко сгущенном		1,5													
Кофейный напиток		19,4													
Сахар – песок		0,100											100		
Молоко сгущенное с сахаром		0,30											30		
Апельсин															
Зеленый горошек д/г															
ИТОГО:		25,2	31,3	39,3	541	2,6	0,24	0,68	263,09	133,35	17,99				

2 день

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

Наименование блюда	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	
Батон		0,30											30
З 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
А Творог		163,7											
В Яйца		6,0											
Т Мука пшеничная в/с		24,0											
Р Сахар – песок		18,0											
А Масло сливочное		6,0											
К Молоко стуженное		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 блюда	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
З 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
А Батон		30,0											
В Сыр		21,4											
Т Каша манная молочная	Т. К. № 191		7,5	10,0	37,2	269	0,09	0,20	0,67	158,89	23,66	0,52	250/7
Р Жидкая													
А Крупа манная		38,5											
Т Молоко		132											
Р Сахар – песок		6,3											
А Масло сливочное		7,0											
К Соль		1,0											

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

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											
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	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	
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 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	Пищевые вещества (г)	Энергети ческая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)

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

3 А В Т Р А К	Наименование блюда	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	
3 А	Бутерброд с маслом	Т. К. №1	30,0	4,1	17,0	24,3	269	0,08	0,05	0,00	13,9	16,5	1,04	30/10
				10,0										
3 А	Масло сливочное	Т. К. № 183	62,5	10,9	11,3	44,5	325	0,26	0,28	0,61	149,78	132,0	4,13	250/7
3 А	Каша гречневая молочная вязкая	Т. К. № 183	120,0											
3 А	Крупа гречневая	Т. К. № 183	62,5											
3 А	Молоко	Т. К. № 183	120,0											
3 А	Сахар – песок	Т. К. № 183	6,3											
3 А	Масло сливочное	Т. К. № 183	7,0											
3 А	Соль	Т. К. № 183	1,0											
3 А	Какао на гущенном молоке	Т. К. № 290	2,4	3,1	3,2	19,4	115	0,02	0,12	0,15	105,36	20,11	0,52	200
3 А	Какао – порошок	Т. К. № 290	38,8											
3 А	Молоко сгущенное с сахаром	Т. К. № 290	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														
3 А	Наименование блюда	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	
3 А	Бутерброд с повидлом	Т. К. № 3	30,0	2,5	8,4	39,8	241	0,05	0,03	0,20	13,43	12,45	1,12	30/10/40
3 А	Масло сливочное	Т. К. № 223	10,0											
3 А	Повидло	Т. К. № 223	40,4											
3 А	Драчена	Т. К. № 223	120,0	16,3	20,7	8,1	284	0,08	0,48	0,19	99,90	18,75	2,75	150
3 А	Яйца	Т. К. № 223	37,5											
3 А	Молоко	Т. К. № 223	9,0											
3 А	Мука пшеничная в/с	Т. К. № 223	15,0											
3 А	Сметана	Т. К. № 223	15,0											
3 А	Масло сливочное	Т. К. № 223	7,5											

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

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																										
		Лимон	7,8																							
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														
														30,0	9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,11	0,14	211,5	27,5	1,14	30/20	
														21,4												
														169,5	32,1	23,3	43,8	509	0,09	0,50	0,70	338,10	48,47	0,98	180/30	
														12,0												
														12,0												
														4,5												
														7,5												
														7,5												
7,5																										
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)													
		2,4																								
		19,4																								
		1,5																								
ИТОГО			42,7	30,5	80,5	765	0,19	0,67	0,92	600,97	81,59	2,16														