

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ограниченными возможностями здоровья (7 - 10 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 № 3  
К приказу № 25 - Д от 10.01.2022 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 (кал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Fe					
Бутерброд с сыром	Т. К. № 3	30,0	5,0	3,0	14,5	107	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67	30/10				
			Батон	11,0													
Омлет натуральный	Т. К. № 219	34,3	11,7	18,1	2,1	218	0,05	0,36	0,17	80,02	13,44	2,0	120/5				
			Молоко	91,4													
			Яйца	10,7													
			Масло сливочное	1,0													
Кофейный напиток молочно-сливочный	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				
			Кофейный напиток	1,5													
			Сахар – песок	19,4													
			Молоко сгущенное с сахаром	0,100													
Апельсин		30,0															
Зеленый горошек д/г																	
<b>ИТОГО:</b>			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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Fe	

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

										Ценность (калл)													
	<b>Батон</b>																						
	<b>Сырники из творога</b>	Т. К. № 226		30,0																			
<b>З</b>	<b>Творог</b>				26,0	16,8	36,1	400	0,09	0,43	0,76	254,31	37,48	0,96	150/10								
<b>А</b>	<b>Яйца</b>			136,4																			
<b>В</b>	<b>Мука пшеничная в/с</b>			5,0																			
<b>Т</b>	<b>Сахар – песок</b>			20,0																			
<b>Р</b>	<b>Масло сливочное</b>			15,0																			
<b>А</b>	<b>Молоко стуженное</b>			5,0																			
<b>К</b>	<b>Молоко стуженное</b>			20,0																			
	<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								
	<b>Чай</b>			1,0																			
	<b>Сахар – песок</b>			10,0																			
	<b>Яблоко</b>			0,09											90								
				<b>ИТОГО :</b>	26,1	16,8	45,2	435	0,09	0,43	0,76	254,57	37,48	1,00									
<b>3 день</b>																							
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Технологическая карта</b>	<b>Масса (г)</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (калл)</b>	<b>Витамины (мг)</b>			<b>Минеральные вещества (мг)</b>			<b>Масса порций</b>									
<b>З</b>	<b>Бутерброд с сыром</b>	Т.К. № 3		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Мг	Fe										
<b>А</b>	<b>Батон</b>		30,0				107	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67	30/10									
<b>В</b>	<b>Каша манная молочная</b>	Т. К. № 191	11,0	5,4	7,2	26,8	194	0,06	0,14	0,48	114,40	17,03	0,38	180/5									
<b>Т</b>	<b>Крупа манная</b>		27,7																				
<b>Р</b>	<b>Молоко</b>		95,0																				
<b>А</b>	<b>Сахар – песок</b>		4,5																				
<b>К</b>	<b>Масло сливочное</b>		5,0																				
	<b>Соль</b>		1,0																				
	<b>Кофейный напиток</b>	Т. К. № 288		1,4	1,4	12,5	66	0,01	0,06	0,08	51,37	5,62	0,04	200									
	<b>Молоко стуженное</b>																						

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

Кофейный напиток	2,4																			
	19,4																			
Сахар - песок	1,5																			
<b>Яблоко</b>	0,130																			130
<b>Сок 0,2</b>	0,200	0,00	0,00	0,00	92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200
<b>ИТОГО:</b>	<b>11,8</b>	<b>11,6</b>	<b>53,8</b>	<b>459</b>	<b>0,12</b>	<b>0,26</b>	<b>0,63</b>	<b>272,67</b>	<b>38,05</b>	<b>1,09</b>										

**4 День**

Наименование Блюда	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Мг	Fe	
<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 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											
Соль		1,0											
<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>		0,250											250
<b>ИТОГО:</b>		<b>9,1</b>	<b>16,4</b>	<b>79,6</b>	<b>497</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>0,62</b>	<b>127,13</b>	<b>52,09</b>	<b>2,18</b>		

**5 День**

Наименование Блюда	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Мг	Fe	

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

З	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												
А	Масло сливочное					10,0										
			Масло сливочное	10,0												
В	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												
Т	Молоко					86,4										
			Молоко	86,4												
Р	Сахар – песок					4,5										
			Сахар – песок	4,5												
А	Масло сливочное					5,0										
			Масло сливочное	5,0												
К	Соль					1,0										
			Соль	1,0												
З	Какао на стуженном 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												
А	Молоко стуженное с сахаром					38,8										
			Молоко стуженное с сахаром	38,8												
В	Банан					0,215										
			Банан	0,215												
<b>ИТОГО :</b>					13,4	19,9	66,1	496	0,26	0,35	0,59	221,3	125,06	4,11	215	
<b>6 день</b>																
З	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	Мг	Fe			
А	Бутерброд с маслом	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		
				Батон	30,0											
В	Масло сливочное					10,0										
			Масло сливочное	10,0												
Т	Повидло					40,4										
			Повидло	40,4												
Р	Драчена	Т. К. № 223				13,0	16,6	6,5	227	0,06	0,38	0,16	79,92	14,68	2,20	120
			Драчена	96,0												
А	Молоко					30,0										
			Молоко	30,0												
К	Мука пшеничная в/с					7,2										
			Мука пшеничная в/с	7,2												
С	Масло сливочное					12,0										
			Масло сливочное	12,0												
С	Соль					6,0										
			Соль	6,0												
С	Соль					1,0										
			Соль	1,0												

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ограниченными возможностями здоровья (7 - 10 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											
<b>Яблоко</b>		0,095											95
<b>ИТОГО :</b>			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 (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
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											
<b>Яблоко</b>		0,225											225
<b>ИТОГО :</b>			14,3	13,4	66,1	441	0,19	0,33	1,30	341,65	65,2	1,97	

**8 день**

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

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

Наименование блюда	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	Масса порций
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Мg	Fe		
<b>Бутерброд с маслом</b>	Т. К. № 1					Ценность (ккал)								
Батон		30,0				146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62		
Масло сливочное		10,0												
<b>Каша рисовая молочная жидкая</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	
Молоко		95,0												
Крупа рисовая		27,7												
Соль		1,0												
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												
Апельсин		0,255												255
<b>ИТОГО :</b>		7,0	15,8	51,3	375	0,1	0,17	0,48	119,6	35,19	1,03		255	
<b>9 день</b>														
<b>Бутерброд с повидлом</b>	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												
<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												

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

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								
Лимон					7,8									
		Яблоко				0,218								218
<b>ИТОГО :</b>			8,2	16,0	78,6	353	0,15	0,17	0,79	128,54	45,9	1,89		

**10 день**

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	Мг	Fe		
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								
Молоко сливочное					6,2									
		Молоко стуженное				20,4								
		Кфейный напиток на молоке стуженном	Т.К. №288											
Кфейный напиток			1,4	1,4	12,5	66	0,01	0,06	0,08	51,37	5,62	0,04	200	
		Молоко стуженное с сахаром				2,4								
		Сахар - песок				19,4								
<b>ИТОГО :</b>			32,8	23,4	60,8	581	0,13	0,52	0,69	424,98	57,54	1,51		