

Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ (сахарный диабет) МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

СОГЛАСОВАНО

На совете родителей МБОУ СОШ № 14

Протокол № 3 от 14.10.2022г.

Председатель  О.А.Бызова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 14

 Н.В. Шульгина

Приложение № 1

к приказу № 340 - Д от 14.10.2022 г.

Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ (сахарный диабет) МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

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

1 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	30/21
	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		0,7											
	Молоко сгущенное с сахаром		19,4											
Яблоко		140,0											140	
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	20/50	
Масло сливочное		20,0												
Батон		50,0												
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							20	
Суп картофельный с	Т. К. № 63		9,6	5,1	38,5	242	0,26	0,09	5,59	38,99	48,25	2,79	300/25	

Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ (сахарный диабет) МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

О Б Е Д	бобовыми и гречками													
	Говядина тушеная		30,0											
	Картофель		80,0											
	Лук		14,3											
	Морковь		19,5											
	Масло растительное		4,8											
	Горох		24,2											
	Хлеб пшеничный		47,5											
	Приправа													
	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		1,5												
Масло сливочное		7,0												
Соль		2,0												
Чай с лимоном		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		5,0												
Лимон		7,8												
Сок		200,0											200	
Яблоко		180,0											180	
ИТОГО:			50,01	63,7	170,47	1508	3,1	0,58	8,0	498,42	240,07	22,97		

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	
	Батон		30,0											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		9,0											

Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ (сахарный диабет) МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

А К	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	5,0												
	Яблоко	100,0											100	
О Б Е Д	Рассольник	Т. К. № 54	15,5	17,0	18,5	291	0,16	0,06	8,44	28,06	37,59	2,01	300/12	
	«Ленинградский» на к/б													
	Кура	30,0												
	Перловка	6,0												
	Картофель	120,0												
	Морковь	15,0												
	Лук	7,2												
	Масло растительное	4,8												
	Огурцы соленые	22,5												
	Соль	3,0												
	Сметана	12,0												
	Приправа													
	Голубцы ленивые	Т.К. № 119	28,8	22,4	17,9	388	0,07	0,21	4,41	76,82	46,84	2,15	240/60	
	Мясо	65,0												
	Рис	6,0												
	Лук	8,0												
	Яйцо	6,0												
	Капуста	92,0												
	Масло растительное	3,5												
Соль	2,0													
Соус сметанный с томатом	Т.К. № 236	0,4	1,5	2,5	25	0,01	0,00	0,36	0,87	1,32	0,07	50		
Томатная паста	1,2													
Мука	2,2													
Сметана	7,5													
Соль	2,0													
Пюре картофельное	Т. К. №138	4,5	7,2	29,4	203	0,17	0,15	15,22	52,21	41,66	1,51	220		
Картофель	250,8													
Масло сливочное	7,7													

Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ (сахарный диабет) МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

Молоко		34,8												
Соль		3,0												
Какао с молоком	Т. К. №289		3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,12	0,52	108,57	21,05	0,57	200	
Какао порошок		2,4												
Сахар		5,0												
Молоко		100,0												
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
Хлеб «Дарницкий»		30,0	1,4	0,22	9,26	114							30	
Апельсин		258,0											258	
ИТОГО :			87,71	72,12	159,53	1754	0,56	1,58	29,89	580,99	194,44	7,5		

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	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	30/21
	Батон		30,0											
	Сыр		21,4											
	Каша овсяная «Геркулес»	Т. К. №182		10,0	12,7	43,7	330	0,25	0,22	0,63	168,75	82,69	2,05	250/7
	Крупа овсяная		55,5											
	Молоко		123,0											
	Сахар-песок		3,3											
	Масло сливочное		7,0											
	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 с сахаром		38,8												
Апельсин		295,0											295	
О Б	Суп из овощей на к/б	Т.К. № 67		15,1	15,8	12,8	255	0,16	0,06	10,62	35,61	35,2	1,90	300/12
	Кура		30,0											
	Капуста		30,0											
	Картофель		80,0											
	Морковь		15,0											
	Лук		14,3											

Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ (сахарный диабет) МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

Е Д	Масло растительное		4,8												
	Сметана		12,0												
	Горошек зеленый		14,8												
	Соль		3,0												
	Приправа														
Тефтели из говядины (паровые)		Т.К.105		14,1	11,3	11,9	206	0,08	0,15	1,59	43,72	29,44	1,33	100/40	
Мясо		95,1													
Хлеб		13,3													
Молоко		20,0													
Лук		39,7													
Масло растительное		3,3													
Соус:															
Сметана		10,0													
Мука		3,0													
Соль		2,0													
Макаронные изделия отварные		Т.К.212		8,1	7,2	48,2	295	0,09	0,03	0,00	14,03	11,09	1,12	220/8	
Макаронные изделия в/с		77,0													
Масло сливочное		8,0													
Соль		3,0													
Компот из сухофруктов		Т. К. 294		0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	8,50	0,92	200	
Сухофрукты		20,0													
Сахар		10,0													
Кислота лимонная		0,27													
Хлеб «Крестьянский»			30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
Хлеб «Дарницкий»			30,0	1,4	0,22	9,26	114							30	
ИТОГО:			63,81	57,62	215,03	1740	0,76	0,9	13,42	593,59	214,53	8,98			

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	
3	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											

Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ (сахарный диабет) МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

А	Повидло		40,4												
В	Масло сливочное		10,0												
Т	Каша пшеничная	Т. К. №194		9,1	11,1	42,6	307	0,22	0,19	0,64	157,56	55,06	1,43	250/7	
Р	молочная жидкая														
А	Крупа пшеничная		50,0												
К	Молоко		126,0												
	Сахар – песок		3,1												
	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												
	Молоко сгущенное с сахаром		19,4												
	Сахар - песок		0,7												
	Апельсин		315,0											315	
О	Борщ с капустой и картофелем на к/б	Т.К. № 56		14,9	16,8	14,0	266	0,12	0,05	9,93	44,73	34,92	2,13	300/12	
Б	Кура		30,0												
Е	Картофель		32,0												
Д	Морковь		15,0												
	Лук		14,3												
	Масло растительное		4,8												
	Соль		3,0												
	Капуста		30,0												
	Свекла		60,0												
	Томат		3,6												
	Сахар		1,8												
	Лимонная кислота		0,14												
	Сметана		12,0												
	Плов из курицы	Т.К. № 131		23,0	29,2	40,2	519	0,07	0,11	0,76	25,19	47,13	2,10	250	
	Цыплята потраш. 1 кат.		149,6												
	Масло растительное		18,4												
	Лук репчатый		16,1												
	Морковь		17,0												
	Крупа рисовая		59,5												
	Томат – паста		3,4												

Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ (сахарный диабет) МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

Соль	3,0												30
Кукуруза консервированная д/г	30,0												30
Кисель «Витошка»	Т.К.№ 311	0,0	0,0	23,9	93	0,38	0,43	25,0	0,00	0,00	0,00	200	
Кисель	20,0												
Сахар	5,0												
Апельсин	260,0												260
Хлеб «Крестьянский»	30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
Хлеб «Дарницкий»	30,0	1,4	0,22	9,26	114							30	
ИТОГО :		40,61	71,52	207,73	1805	0,87	0,89	36,66	296,49	159,1	7,15		

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		4,1	17,0	24,3	269	0,08	0,05	0,00	13,9	16,5	1,04	30/10
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		3,1											
	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		5,0												
Сок		200,0											200	
Яблоко		200,0											200	
О Б Е Д	Суп – лапша на курином бульоне	Т. К. № 66		16,0	15,9	13,9	264	0,1	0,03	1,12	23,93	19,22	1,49	300
	Кура		30,0											
	Вермишель		24,0											
	Морковь		15,0											
	Лук		14,3											

Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ (сахарный диабет) МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

Масло растительное		6,0												
Соль		3,0												
Тефтели рыбные	Т. К. № 87		18,1	15,9	20,2	297	0,15	0,14	3,98	41,96	28,74	1,00	120/50	
Горбуша		113,0												
Мука		9,6												
Лук		19,2												
Молоко		24,0												
Хлеб		17,6												
Масло растительное		9,6												
Соль		2,0												
Соус:														
Масло сливочное		2,2												
Мука		2,2												
Морковь		3,7												
Лук		1,2												
Сахар		0,2												
Соль		1,0												
Томат		7,0												
Капуста тушенная	Т. К. №140		5,0	6,3	21,7	162	0,08	0,10	37,9	118,93	45,15	1,75	220	
Капуста		331,9												
Морковь		5,7												
Лук		11,0												
Масло сливочное		8,0												
Сахар		3,4												
Мука		2,8												
Томатная паста		5,5												
Соль		2,0												
Компот из плодов и ягод сушеных	Т.К. № 293		1,3	0,1	32,4	130	0,02	0,05	0,4	39,4	24,94	0,84	200	
Изюм		20,0												
Сахар		10,0												
Лимонная кислота		0,2												
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
Хлеб «Дарницкий»		20,0	1,4	0,22	9,26	114							20	
Апельсин		250,0											250	
ИТОГО :			59,21	67,02	189,73	1710	0,69	0,65	44,01	388,16	266,55	10,28		

Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ (сахарный диабет) МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

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 повидлом	Т. К. № 4		3,4	12,5	50,9	326	0,07	0,05	0,25	17,64	16,37	1,45	40/15/50
	Батон		40,0											
	Масло сливочное		15,0											
	Повидло		50,5											
	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		37,7											
	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	
Кофейный напиток		2,4												
Молоко сгущенное с сахаром		19,4												
Сахар - песок		0,7												
Яблоко		156,0											156	
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	30/21	
Батон молочный		30,0												
Сыр		21,7												
Щи из свежей капусты с картофелем и консервированным мясом	Т. К. № 53		2,1	6,7	10,1	110	0,06	0,05	14,4	38,18	22,91	0,84	300/12	
Капуста		75,0												
Говядина тушеная		30,0												
Картофель		48,0												
Морковь		15,0												
Лук		14,3												
Масло растительное		4,8												
Соль		3,0												

Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ (сахарный диабет) МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

Сметана		12,0												
Приправа														
Каша рисовая молочная жидкая	Т.К. № 181		7,2	10,0	50,1	321	0,08	0,19	0,63	146,24	41,97	0,68	250/7	
Крупа рисовая		55,6												
Молоко		123,6												
Сахар-песок		3,3												
Масло сливочное		7,0												
Соль		2,0												
Чай с лимоном	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		5,0												
Лимон		7,8												
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
Яблоко		180,0											180	
Сок		200,0											200	
Яйцо варенное														
ИТОГО :			42,01	57,4	179,57	1562	0,48	0,94	16,81	567,56	133,85	6,96		

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 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
	Батон		30,0											
	Масло сливочное		10,0											
	Яйцо вареное													
	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		126,0											
	Сахар – песок		3,1											
	Масло сливочное		7,0											
	Соль		2,0											
Какао на молоке	Т. К. №290		3,5	3,4	19,6	120	0,02	0,12	0,15	107,17	26,03	0,83	200	

Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ (сахарный диабет) МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

	сгущенном													
	Какао – порошок	2,4												
	Молоко сгущенное	38,8												
	Апельсин	280,0											280	
	Рассольник «Домашний»	Т. К. № 57	15,4	17,0	16,3	282	0,17	0,07	13,0	37,82	39,57	2,08	300/12	
О Б Е Д	Кура	30,0												
	Капуста	30,0												
	Картофель	120,0												
	Лук	14,0												
	Морковь	15,0												
	Огурцы соленые	22,5												
	Масло растительное	4,8												
	Соль	3,0												
	Сметана	12												
	Приправа													
		Зразы «Школьные»	Т.К.№ 101	14,0	17,7	13,1	269	0,07	0,15	0,42	41,99	26,74	1,43	100/10
	Мясо	86,0												
	Хлеб	13,3												
	Лук	25,1												
	Масло растительное	3,3												
	Сухари панировочные	8,3												
	Яйцо	8,3												
	Соль	1,0												
	Каша гречневая рассыпчатая	Т.К. № 173	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	0,00	16,88	159,54	5,47	180/5	
	Греча	95,0												
	Масло растительное	5,6												
	Соль	3,0												
	Соус томатный	Т.К. № 234	0,5	2,4	3,1	37	0,01	0,12	0,99	2,5	3,47	0,16	50	
	Масло сливочное	3,0												
	Мука пшеничная в/с	2,2												
	Томат - паста	5,0												
	Соль	1,0												
	Сахар – песок	0,2												
	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	

Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ (сахарный диабет) МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

Чай	1,0													
Сахар-песок	5,0													
Хлеб «Крестьянский»	30,0	2,31	0,3	14,37	114									
Хлеб «Дарницкий»	30,0	1,4	0,22	9,26	114									
Яблоко	125,0													
ИТОГО :		60,81	75,92	197,13	1835	0,88	0,86	15,2	378,08	326,91	12,47			

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	
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	30/21
	Батон		30,0											
	Сыр		21,4											
	Макароны, запеченные с яйцом	Т.К. № 215		10,5	13,5	33,9	302	0,07	0,18	0,21	71,18	15,45	1,48	220/7
	Макароны		57,2											
	Яйцо		32,6											
	Соль		1,2											
	Масло сливочное		4,1											
	Молоко		40,7											
	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		5,0												
Апельсин		270,0												270
О Б Е Д	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Т. К. № 59		3,2	3,0	22,6	133	0,10	0,06	7,92	16,05	25,11	1,03	300
	Кура		30,0											
	Картофель		120,0											
	Морковь		12,0											
	Лук		15,0											
	Масло растительное		14,3											
	Вермишель		2,9											

Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ (сахарный диабет) МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

Соль		3,0												
Биточки паровые	Т.К. № 108		14,9	12,0	12,3	217	0,08	0,18	0,38	57,38	28,45	1,20	100/40	
Мясо говядина		113,0												
Хлеб		18,6												
Молоко		21,7												
Масло сливочное		3,3												
Соль		2,0												
Рагу из овощей	Т.К. № 150		12,1	14,5	21,1	264	0,11	0,10	9,90	44,53	42,51	1,43	200	
Картофель		101,3												
Морковь		58,8												
Лук		28,5												
Капуста		51,1												
Масло сливочное		8,0												
Соус:														
Масло сливочное														
Мука		2,7												
Сахар		2,7												
Томат		0,3												
		6,1												
Компот из свежих плодов	Т.К. № 295		0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80	200	
Яблоки		25,5												
Апельсины		20,0												
Сахар		7,0												
Лимонная кислота		0,27												
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
Хлеб «Дарницкий»		30,0	1,4	0,22	9,26	114							30	
ИТОГО :			53,91	49,42	194,15	1437	0,46	0,64	20,15	406,93	142,88	7,14		

9 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	
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	30/10/40

Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ (сахарный диабет) МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

З	Батон		30,0													
	А Масло сливочное		10,0													
В	Повидло		40,4													
Т	Каша	молочная	Т. К. № 196		7,7	10,6	41,0	291	0,14	0,19	0,66	156,08	45,44	0,99	250/7	
Р	«Дружба»															
А	Крупа рисовая		20,0													
	Крупа пшено		25,0													
	Молоко		129,0													
	Сахар – песок		3,1													
	Масло сливочное		7,0													
	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
К	Кофейный напиток		2,4													
	Молоко сгущенное с сахаром		19,4													
	Сахар - песок		0,7													
	Яблоко		195,0													195
Сок		200,0													200	
О	Уха с крупой		Т. К. № 71		10,4	2,6	16,5	133	0,12	0,09	5,92	22,16	28,48	1,01	300/35	
	Горбуша		52,5													
	Картофель		100,0													
	Крупа перловая		9,6													
	Лук репчатый		28,6													
	Масло сливочное		3,0													
	Соль		3,0													
	Приправа															
	Суфле куриное (паравое)		Т. К. № 133		18,5	26,1	3,0	321	0,04	0,17	0,45	51,28	16,42	1,48	100/10	
	Кура бройлеры п/п		217,7													
Яйца		18,2														
Соус:		.														
Молоко		20,5														
Масло сливочное		3,6														
Мука пшеничная в/с		3,6														
Соль		2,0														
Д	Макаронные изделия		Т. К. № 212		8,1	7,2	48,2	295	0,09	0,03	0,00	14,03	11,09	1,12	220/8	
	отварные															
	Макаронные изделия в/с		77,0													

Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ (сахарный диабет) МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

Масло сливочное		8,0												
Соль		3,0												
Напиток из плодов шиповника	Т. К. № 302		0,6	0,2	27,0	111	0,01	0,05	80,0	11,09	2,96	0,57	200	
Шиповник		20,0												
Сахар - песок		10,0												
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
Хлеб «Дарницкий»		30,0	1,4	0,22	9,26	114							30	
Огурец соленый		50,0											50	
ИТОГО :			53,81	61,12	222,73	1771	0,57	0,64	131,91	323,65	126,38	6,66		

10 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	Бутерброд с сыром	Т. К. № 1		4,1	17,0	24,3	269	0,08	0,05	0,00	13,9	16,5	1,04	50/20
А	Батон		30,0											
В	Масло сливочное		10,0											
Т	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
Р	Творог		169,5											
А	Крупа манная		12,0											
К	Сахар – песок		6,0											
	Яйца		4,5											
	Сухари пшеничные панировочные		7,5											
	Сметана		7,5											
	Масло сливочное		7,5											
	Молоко сгущенное		30,6											
	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		5,0											
О	Свекольник на курином бульоне	Т. К. № 68		15,3	16,9	16,4	279	0,13	0,06	6,21	43,92	40,48	2,45	300/12
Б	Кура		30,0											
Е	Картофель		69,0											
Д	Морковь		15,0											

Десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ (сахарный диабет) МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

Лук		16,0												
Масло растительное		4,8												
Соль		3,0												
Свекла		96,0												
Сахар		1,0												
Томатная паста		1,6												
Сметана		12,0												
Приправа														
Котлеты рубленые из птицы	Т.К. № 129		18,0	25,5	18,5	378	0,09	0,13	0,47	26,37	27,22	2,15	120/7	
Кура		147,6												
Соль		1,3												
Сухари панировочные		12,0												
Хлеб		22,3												
Соус молочный	Т.К. № 237		1,0	2,7	3,3	41	0,01	0,03	0,13	27,14	3,43	0,06	50	
Масло растительное		2,8												
Мука		2,8												
Сахар		0,2												
Молоко		25,0												
Соль		1,0												
Каша рисовая рассыпчатая	Т.К. № 177		6,0	6,5	61,3	334	0,06	0,04	0,0	7,62	41,58	0,86	250/7	
Крупа рисовая		71,0												
Масло сливочное		6,0												
Соль		3,0												
Напиток яблочно-лимонный	Т.К. № 291		0,2	0,2	22,8	92	0,01	0,01	3,12	10,03	4,65	1,05	200	
Яблоки		56,8												
Лимон		16,7												
Сахар		10,0												
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114								30
Хлеб «Дарницкий»		30,0	1,4	0,22	9,26	114								30
ИТОГО :			80,51	92,62	223,13	2165	0,47	0,82	10,63	467,34	183,06	8,65		