

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ОВЗ (7 - 10 лет)

СОГЛАСОВАНО

На совете родителей МБОУ СОШ № 14

Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Председатель  О.А.Бызова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 14

 Н.В. Шульгина

Приложение № 8

К приказу № 272-Д от 30.08.2022 г.



Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ОВЗ (7 - 10 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 (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											
	Омлет натуральный	Т. К. № 219		11,7	18,1	2,1	218	0,05	0,36	0,17	80,02	13,44	2,0	150/8
	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											100
	Яблоко		100,0											30
Зеленый горошек		30,0												
ИТОГО:				18,3	22,5	29,1	391	0,11	0,48	0,32	238,29	34,1	2,71	

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ОВЗ (7 - 10 лет)

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	Ca	Mg	Fe	
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		135,0											
	Яйца		5,0											
	Мука пшеничная в/с		20,0											
	Сахар – песок		15,0											
	Масло сливочное		5,0											
	Молоко сгущенное		10,0											
	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		100,0											100	
ИТОГО:				26,1	16,8	45,2	435	0,09	0,43	0,76	254,57	37,48	0,99	
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	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 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											
	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

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ОВЗ (7 - 10 лет)

Какао-порошок	2,4											
Молоко сгущенное с сахаром	38,8											
Апельсин	295,0											
ИТОГО:		13,5	13,4	60,7	416	0,13	0,32	0,70	326,66	52,54	1,57	295

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	30/40/10
	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		90,7											
	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											
	Молоко сгущенное с сахаром		19,0											
Сахар - песок		1,5												
Апельсин		315,0												
ИТОГО :			10,4	17,8	83,0	528	0,22	0,23	0,74	178,24	57,71	2,19	315	

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
	Батон		30,0											

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ОВЗ (7 - 10 лет)

З А В Т Р А К	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		5,4												
	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												
Сок		200,0											200		
Яблоко		200,0											200		
ИТОГО :				10,4	16,7	55,8	415	0,24	0,23	0,44	116,2	104,95	3,62		

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		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		40,0											
	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	0,1	0,06	0,08	51,37	5,62	0,04	200
Кофейный напиток		2,4												
Молоко сгущенное с сахаром		19,0												

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ОВЗ (7 - 10 лет)

Сахар - песок	1,5													
Яблоко	156,0													156
ИТОГО :	16,9	26,4	58,8	534	0,21	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 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											
	Масло сливочное		10,0											
	Яйцо вареное													
	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		90,7											
	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		38,0											
	Апельсин		280,0											280
ИТОГО :			12,0	19,8	64,7	482	0,23	0,29	0,61	226,9	69,65	2,17		

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 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											

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ОВЗ (7 - 10 лет)

З А В Т Р А К	Макаронны, запеченные с яйцом	Т.К. № 215		8,6	10,5	27,7	242	0,06	0,15	0,17	58,15	12,64	1,21	180/5
	Макаронны		46,8											
	Яйцо		26,7											
	Соль		1,0											
	Масло сливочное		3,4											
	Молоко		33,3											
	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	0,73	0,06	200
	Чай		1,0											
	Сахар – песок		10,0											
Апельсин		270,0											270	
ИТОГО :				13,7	13,5	51,3	384	0,11	0,21	0,24	165,31	28,77	1,94	

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	
	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
З А В	Батон		30,0											
	Масло сливочное		10,0											
	Повидло		40,0											
Т Р А К	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		92,6											
	Сахар – песок		4,5											
	Масло сливочное		5,0											
	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		19,0												
Сахар - песок		1,5												
Яблоко		195,0											195	

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ОВЗ (7 - 10 лет)

Сок		200,0											200	
ИТОГО :		9,5	17,4	81,8	516	0,25	0,23	0,75	177,18	50,79	1,87			
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 А В Т Р А К	Бутерброд с сыром	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											
	Масло сливочное		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		140,0											
	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		20,0												
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												
ИТОГО			28,9	27,6	57,5	589	0,12	0,43	0,54	275,07	47,35	1,48		