

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

СОГЛАСОВАНО

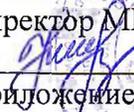
На совете родителей МБОУ СОШ № 14

Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Председатель  О.А.Бызова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 14

 Н.В. Шульгина

Приложение № 3

К приказу № 272-Д от 30.08.2022 г.

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 с ОВЗ (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 (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											
	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		1,5												
Молоко сгущенное с сахаром		19,4												
Яблоко		140,0											140	
ИТОГО:				25,2	31,3	39,3	541	2,6	0,24	0,68	263,09	133,35	17,99	

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	

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

З А В Т Р А К	Батон		30,0											30
	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
	Творог		163,7											
	Яйца		6,0											
	Мука пшеничная в/с		24,0											
	Сахар – песок		18,0											
	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		10,0												
Яблоко		100,0											100	
ИТОГО :				31,5	20,4	54,0	525	0,12	0,52	0,94	314,46	45,98	1,19	
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 манная молочная жидкая	Т. К. № 191		7,5	10,0	37,2	269	0,09	0,20	0,67	158,89	23,66	0,52	250/7
	Крупа манная		38,5											
	Молоко		132,0											
	Сахар – песок		6,3											
	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	
ИТОГО:				19,8	19,0	80,8	666	0,20	0,43	0,96	475,75	71,27	2,18	

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

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		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 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		6,2											
	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		1,5												
Апельсин		315,0												315
ИТОГО :				13,9	25,0	106,0	699	0,30	0,30	0,97	226,57	77,05	2,92	
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	
З А В Т	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											
	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												

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

Р А К	Молоко		120,0												
	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												
Сок			200,0											200	
Яблоко			200,0											200	
ИТОГО :				11,5	28,3	77,9	629	0,34	0,33	0,61	163,94	148,5	5,2		
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	Са	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		1,5													
Яблоко			156,0											156	
ИТОГО :				21,1	34,6	72,5	676	0,16	0,59	0,52	168,91	40,74	4,24		

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

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	Са	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		6,3											
	Масло сливочное		7,0											
	Соль		2,0											
Какао на молоке сгущенном	Т. К. № 290		3,5	3,4	19,6	120	0,02	0,12	0,15	107,17	26,03	0,83	200	
Какао – порошок		2,4												
Молоко сгущенное		38,8												
Апельсин		280,0											280	
ИТОГО :				16,7	31,5	86,5	696	0,32	0,36	0,79	278,63	97,59	3,3	
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	Са	Mg	Fe	
З А В Т	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											
	Макаронны, 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
Макаронны		57,2												

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

Р А К	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		10,0													
Апельсин		270,0												270	
ИТОГО :				19,8	19,3	67,2	527	0,16	0,29	0,35	282,94	43,68	2,68		
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		
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	30/10/40	
	Батон		30,0												
	Масло сливочное		10,0												
	Повидло		40,4												
	Каша молочная «Дружба»	Т. К. № 196		7,7	10,6	41,0	291	0,14	0,19	0,66	156,08	45,44	0,99	250/7	
	Крупа рисовая		20,0												
	Крупа пшено		25,0												
	Молоко		129,0												
	Сахар – песок		6,3												
	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		
Кофейный напиток		2,4													
Молоко сгущенное с сахаром		19,4													
Сахар - песок		1,5													
Яблоко		195,0												195	
Сок		200,0												200	
ИТОГО :				12,5	24,5	104,4	683	0,22	0,30	0,91	225,09	67,43	2,48		

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

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		4,1	17,0	24,3	269	0,08	0,05	0,00	13,9	16,5	1,04	50/20
	Батон		30,0											
	Масло сливочное		10,0											
	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
	Творог		169,5											
	Крупа манная		12,0											
	Сахар – песок		12,0											
	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		10,0												
ИТОГО			36,3	40,3	77,2	813	0,17	0,55	0,70	352,26	65,7	2,08		

