

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

СОГЛАСОВАНО

На совете родителей МБОУ СОШ № 14

Протокол № 6 от 09.01.2023 г.

Председатель *Бызова* О.А.Бызова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 14

Н.В. Шульгина

Приложение № 2

К приказу № 15-Д от 09.01.2023 г.

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 (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	50/20
	Батон		50,0											
	Сыр		21,7											
	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		42,9											
	Яйца		114,3											
	Масло сливочное		15,1											
	Соль		1,5											
	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		145,0											145	
Зеленый горошек		30,0											30	
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	Ca	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		18,0											
А	Масло сливочное		6,0											
К	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											
	Яйцо вареное													
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	
	Бутерброд с маслом	Т.К. № 3		9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,11	0,14	211,5	27,5	1,14	50/20
З	Батон		50,0											
А	Масло сливочное		20,0											
В	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
Т	Молоко		123,0											
Р	Крупа овсяная		55,5											
А	Соль		2,0											
К	Сахар		6,7											
	Масло сливочное		7,0											
	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		250,0											250
ИТОГО:				22,3	21,7	87,3	635	0,36	0,45	0,92	485,61	130,3	3,71	

4 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	

			ценность (калл)											
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	40/50/15
	Батон		40,0											
	Повидло		50,5											
	Масло сливочное		15,0											
	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		6,3											
	Масло сливочное		7,0											
	Соль		2,0											
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		240,0												
ИТОГО :				13,9	25,0	106,0	699	0,30	0,30	0,97	226,57	77,05	2,92	240

5 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	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	50/20
	Батон		50,0											
	Масло сливочное		20,0											
	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		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
Яйцо вареное															
ИТОГО:	15,1	28,3	77,9	629	0,34	0,33	0,61	163,94	148,5	5,20					

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											
	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											
Сгущенное молоко		38,8												
Яблоко		80,0											80	
ИТОГО :			22,8	36,4	78,4	725	0,17	0,65	0,59	222,90	55,23	4,72		

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	Батон		30,0											30
	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											

В Т Р А К	Сахар	12,0											
	Яйцо	4,5											
	Сухари панировочные	7,5											
	Сметана	7,5											
	Молоко 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	0,00	0,03
Чай		1,0											
Сахар – песок		10,0											
ИТОГО :			32,2	23,3	52,9	544	0,09	0,50	0,70	338,36	48,47	1,01	

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 Р А К	Бутерброд с маслом	Т.К. № 1		9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,11	0,14	211,5	27,5	1,14	50/20
	Батон		50,0											
	Сыр		20,0											
	Макароньы, 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
	Макароньы		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		10,0												
Апельсин		284,0											284	
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»			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												
Соль		30,0													
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													
Яблоко		230,0													
ИТОГО :			14,1	26,3	111,3	732	0,23	0,36	1,06	279,08	81,92	2,96			

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	Ca	Mg	Fe		
З А В Т Р А К	Бутерброд с сыром	Т. К. № 3		4,1	17,0	24,3	269	0,08	0,05	0,00	13,9	16,5	1,04	50/20	
	Батон		50,0												
	Масло сливочное		20,0												
	Каша ячневая молочная вязкая	Т.К. №184		8,7	10,0	44,7	305	0,12	0,15	0,44	129,39	29,69	0,78	250/7	
	Крупа ячневая		55,0												
	Молоко		120,0												
	Сахар		6,3												
	Соль		2,0												
	Масло сливочное		7,0												
	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													
Сгущенное молоко		19,4													
Сахар		1,5													
ИТОГО :			14,2	28,4	81,5	640	0,21	0,26	0,52	194,66	51,81	1,86			