

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

СОГЛАСОВАНО

На совете родителей МБОУ СОШ № 14

Протокол № 6 от 09.01.2023 г.

Председатель Бузова О.А.Бузова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 14

Шульгина Н.В.Шульгина

Приложение № 1

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	<b>Бутерброд с сыром</b>	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		10,9											
	<b>Омлет натуральный</b>	Т. К. № 219		11,7	18,1	2,1	218	0,05	0,36	0,17	80,02	13,44	2,0	120/5
	Молоко		34,3											
	Яйца		91,4											
	Масло сливочное		10,7											
	Соль		1,0											
	<b>Кофейный напиток на молоке сгущенном</b>	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												
<b>Яблоко</b>		145,0											145	
<b>Зеленый горошек</b>		30,0											30	
<b>ИТОГО:</b>				18,3	22,5	29,1	391	0,11	0,48	0,32	238,29	34,1	2,71	

### 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	<b>Батон</b>		30,0											30
	<b>Сырники из творога</b>	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		136,4											
	Яйца		5,0											
	Мука пшеничная в/с		20,0											
	Сахар – песок		15,0											
	Масло сливочное		5,0											
	Молоко сгущенное		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
	Чай		1,0											
Сахар – песок		10,0												
<b>Яйцо вареное</b>														
<b>ИТОГО:</b>			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	<b>Бутерброд с маслом</b>	Т.К. № 3		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											
	<b>Каша овсяная «Геркулес»</b>	Т. К. № 182		7,2	9,1	31,5	238	0,18	0,16	0,45	121,5	59,53	1,47	180/5
	Молоко		88,6											
	Крупа овсяная		40,0											
	Соль		1,5											
	Сахар		4,8											
	Масло сливочное		5,0											
	<b>Какао на молоке сгущенном</b>	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												
<b>Апельсин</b>		250,0											250	
<b>ИТОГО:</b>			12,7	20,9	65,5	499	0,25	0,31	0,60	234,96	89,54	2,61		

### 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	Ca	Mg	Fe	

			ценность (калл)											
З А В Т Р А К	<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	30/40/10
	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		90,7											
	Сахар – песок		4,5											
	Масло сливочное		5,0											
	Соль		1,5											
<b>Кофейный напиток на молоке сгущенном</b>	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>Апельсин</b>		240,0												
<b>ИТОГО :</b>			10,4	17,8	83,0	528	0,22	0,23	0,74	178,24	57,71	2,19	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	<b>Бутерброд с маслом</b>	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											
	<b>Каша гречневая молочная вязкая</b>	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		1,5											
	<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>Сок</b>	200,0												200	
<b>Яблоко</b>	200,0												200	
<b>Яйцо вареное</b>														

**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	Са	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	<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											
	Масло сливочное		10,0											
	Повидло		40,4											
	<b>Драчена</b>	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											
	<b>Какао на молоке сгущенном</b>	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												
<b>Яблоко</b>		80,0											80	
<b>ИТОГО :</b>				18,6	28,2	25,7	583	0,13	0,53	0,51	198,71	47,24	3,84	

### 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	<b>Батон</b>		30,0											30
	<b>Запеканка из творога</b>	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											

В Т Р А К	Сахар		10,0												
	Яйцо		3,8												
	Сухари панировочные		6,2												
	Сметана		6,2												
	Молоко сливочное		6,2												
	Молоко сгущенное		20,4												
<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>ИТОГО :</b>			26,5	19,0	42,9	443	0,07	0,40	0,54	266,97	36,72	0,83			

**8 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	<b>Бутерброд с маслом</b>	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											
	Сыр		10,0											
	<b>Макароны, запеченные с яйцом</b>	Т.К. № 215		8,6	10,5	27,7	242	0,06	0,15	0,17	58,15	12,64	1,21	180/5
	Макароны		46,8											
	Яйцо		26,7											
	Соль		1,0											
	Масло сливочное		3,4											
	Молоко		33,3											
	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	0,73	0,06	200
Чай			1,0											
Сахар – песок			10,0											
<b>Апельсин</b>			284,0											284
<b>ИТОГО :</b>			11,1	19,1	51,4	423	0,11	0,18	0,17	59,51	23,27	1,89		

**9 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	
	<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

З А В Т Р А К	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												
	Соль		1,5												
<b>Какао на молоке сгущенном</b>	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>		230,0											230		
ИТОГО :			11,2	19,2	88,7	565	0,17	0,29	0,82	231,17	65,28	2,35			

**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	
	<b>Бутерброд с сыром</b>	Т. К. № 3		2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62	30/10
З А В Т Р А К	Батон		30,0											
	Сыр		10,0											
	<b>Каша ячневая молочная вязкая</b>	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		4,5											
	Соль		1,5											
	Масло сливочное		5,0											
	<b>Кофейный напиток на молоке сгущенном</b>	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 :			10,0	17,2	59,3	431	0,18	0,24	0,52	188,86	45,21	1,44		