Утверждаю:
директор МБОУ «Коротоякская СОШ»

«01» 09 2022 год
_____ /С.И.Коцюба/

Муниципальное бюджетное общеобразовательного учреждения «Коротоякская средняя общеобразовательная школа»
Примерное десятидневное меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья 2022-2023 учебный год

№	№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса пор-ции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день															
		Завтрак													
1.	284	Каша молочная манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
2.	41	Масло порционно	10	0	8,2	0,1	75								
3	15	Сыр порционно	15	3,48	4,43		54,6	0,33	0,007	26	0,05	88	50	3,5	0,1
4.	725	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04		0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
5.	523	Хлеб пшеничный	30	1,76	0,3	13,3	56,7	0,03	0,04						
		Итого	**455**	**15**	**22,75**	**58,59**	**490,14**	**0,12**	**1,397**	**26,07**	**0,23**	**344,29**	**303,38**	**60,61**	**1,36**
		Обед													
1.	551	Салат из капусты с луком	60	1,41	5,08	8,65	85,9								
2.	525	Каша гороховая	150	6,28	0,6	15	90	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
3.	558	Соус томатный	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38

4.	469	Тефтели	80	11,78	10,91	12,9	201	0,07	1,5	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
5.	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,034		40		84	22,5	4,2	0,35
6.	951	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,04		0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
		Итого	**530**	**22,78**	**15,13**	**75,55**	**525,17**	**0,25**	**7,04**	**40,18**	**0,90**	**299,52**	**351,13**	**71,56**	**3,85**

2 день															
		Завтрак													
1	168	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197	0,09	1,2	0,32	0,76	21,4	230,17	47,47	3,1
2.	943	Чай	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04		0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
3.	523	Хлеб	30	1,76	0,3	13,3	56,70								
4.	551	Булочка с маком	60	4,61	4,41	35,3	199,9	0,3	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
		Итого	**455**	**12,12**	**12,73**	**76,32**	**462,22**	**0,13**	**6,34**	**26,34**	**0,82**	**233,84**	**389,82**	**77,72**	**4,02**
		Обед													
1	152	Рассольник с	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0,21	1,4	29,45	116,55	32,7	1,59
2	637	Мясо курицы	25	7,03	4,5	0	68,75	0,01		6,9					
3.	943	Чай	200	0,2		14	28		**1,3**						
4.	523	Хлеб	50	2,9	0,5	22,2	94,5	**0,05**	**0,6**	**1,6**		**7,4**	**1,09**	**2,9**	**1,19**
5.	422	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,62					**2,35**			**0,09**
6.	441	Масло порционно	10		8,2	0,1	75								
7.	847	Банан	100	0,8	0,3	57,5	49	**06**							
		Итого	**550**	**16,51**	**23,04**	**110,39**	**991,75**	**0,14**	**11,88**	**6,21**	**1,6**	**37,64**	**162,55**	**65,7**	**2,64**

3 день															
		Завтрак													
1.	799	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,1		0,02	1,25	13,97	58,55	9,51	0,79
2.	713	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28								
3.	463	Калачи на сметане	100/2	4,5	9,75	24,91	212,66								
		Итого	**552**	**11,89**	**16,26**	**94,14**	**422,16**	**0,1**		**0,2**	**1,258**	**17,42**	**60,55**	**11,01**	**1,04**
		Обед													
1	551	Салат из свеклы р/м	60	0,85	3,65	5,02	56,34	0,01	4,5			19,85			0,75
2.	519	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,14	18,77	25,2	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
3.	558	Соус томатный	50	0,38	1,12	3,05	23,67	0,08	0,05	0,02	3,13	5,15	16,30	0,83	0,38
4	475	Шницель мясной	80	12,44	9,24	12,56	183	0,07	1,5	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
5.	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5								
6.	712	Кисель пл/яг	200	1,36	0	29,02	116,19	0,04		0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
		Итого	**570**	**22**	**20,27**	**96,38**	**638,4**	**0,57**	**20,32**	**0,170**	**1,43**	**217,46**	**306,78**	**62,60**	**4,35**

4-й день.															
		Завтрак													
1	441	**Масло слив в нарезке**	10		8,2	0,1	75								
2.	181	Суп молочный с гречкой	250	7,46	6,85	21,35	177	1,14	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
3.	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5								
4.	713	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28					3,45	2,00	1,5	0,25
5.	15	Апельсин	100	0,9	0,2	81	43								
		Итого	**610**	**11,49**	**15,75**	**138,65**	**417,5**	**0,107**	**1,46**	**66,05**	**0,22**	**231,70**	**218,23**	**39,56**	**1,14**
		Обед													
1.	162	Салат из капусты с горошком	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
2.	486	Рыба в томатном соусе	120/75	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01		67,74	310	77,7	1,25
3.	167	Рис припущенный	150	4,1	0,5	28	143	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
4.	951	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116								
5	442	Сыр в нарезке	15	3,48	4,43		54,6	0,01							
		Итого	**620**	**27,86**	**20,19**	**64,08**	**560,14**	**0,15**	**10,92**	**0,21**	**0,6**	**28,67**	**115,89**	**62,09**	**2,09**

5 день															
		Завтрак													
1	227	Суп молочный с рисом	200	6,03	1,28	21,04	165,5	0,06		0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
2.	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94	0,05	0,6						
3.	725	Чай	200	0,2	0	14	28	0,04		0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
4.	486	Булочка нарезная	60	4,61	4,41	35,3	199,9								
5.	441	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75								
		Итого	**510**	**13,77**	**14,39**	**92,54**	**562,4**	**0,10**		**0,04**	**0,67**	**133,17**	**146,50**	**40,54**	**1,59**
		Обед													
1.	13	С-т из свежих огурцов	60	0,46	1,43	40,38	113,92	**0,2**			**13,11**	**24,01**	**7,98**	**0,34**	
2.	525	Макаронные из-я отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,09	0	21		4,86	58,7	18,55	
3.	558	Соус томатный	50	1,06	3	4,2	48	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38
4.	473	Голубцы ленивые	80	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,5	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
5.	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5	**0,05**	**0,6**	**1,6**		**7,4**	**1,09**	**2,9**	**2,9**
6.	868	Компот из сух/фруктов	200	0,4		24,76	94,2	**0,01**	**1,3**						
		Итого	**650**	**19,53**	**22,98**	**127,47**	**714,21**	**0,18**	**8,34**	**0,16**	**0,89**	**91,08**	**218,98**	**40,61**	**2,01**

6 день															
		Завтрак													
1.	118	Сырники из творога	150/20	28,44	19,51	17,1	357,16	0,06	1,12	0,04	2,14	15,72	91,87	26,98	
2.	951	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116								
3	847	**Апельсин**	**100**	**0,9**	**0,2**	81	43								
		Итого	**470**	**30,44**	**23,51**	120,5	516,16								
		Обед													
1	551	Салат из капусты с яблоком	60	0,4	0,4	3,05	49,4								
2.	171	Плов	100/160	23,38	21,25	**44,61**	**471,25**	0,12	9,14	0,24	0,40	21,90	68,89	29,09	1,13
3.	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5								
4.	713	Кисель пл/яг	200	0,14	0,04	27,5	110,8					3,45	2,00	1,5	0,25
															1,4
		Итого	**570**	**26,85**	**22,19**	**97,36**	**725,95**	**1,26**	**9,14**	**14,24**	**0,40**	**47,75**	**147,49**	**58,99**	**2,78**

7 день															
		Завтрак													
1	94	Суп молочный с кукурузной крупой	250	6,21	6,38	20,63	164,75	0,11	1,14	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
3.	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5								
4.	15	Масло слив порционно	10		8,2	0,1	75	0,0033	0,07	26	0,05	88	50	3,5	
5.	951	Кофейный напит	200	1,4	2	22,4	116								
		Итого	**510**	**14,08**	**13,31**	**65,23**	**450,25**	**0,0733**	**1,46**	**26,05**	**0,22**	**223,30**	**195,73**	**35,36**	**0,69**
		Обед													
1.	551	Борщ с мясом	250	1,81	4,91	125,25	102,50								
2.	637	Курицы	25	7,03	4,5		68,75								
2.	459	Булочка	50	4,71	2,09	35,96	165	0,09	3,59	0,03	0,12	26,64	58,7	18,55	
3.	943	Чай	200	0,2	0	14	48					3,45	2,00	1,5	0,25
5.	847	Банан	100	1,5	0,5	21	93								
6.	441	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0,1	54,6								
7	523	хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5								
		Итого	**700**	**21,66**	**18,51**	**218,51**	**626,35**	**0,09**	**3,59**	**0,03**	**0,12**	**30,09**	**60,70**	**20,05**	**0,25**

8 день															
		Завтрак													
1.	181	Суп молочный пшенный	250	7,25	6,85	23,21	183,5	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
2.	712	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116								
3.	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5								
4.	441	Масло порционно	10	0	8,2	0,1	75								
		Итого	**610**	**11,58**	**17,55**	**67,91**	**469**	**0,07**	**1,39**	**0,05**	**0,17**	**131,85**	**143,73**	**30,36**	**0,44**
		Обед													
1.	551	Салат из свеклы с горош	60	1	2,51	4,91	46,26								
2.	513	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,05		0,02	0,32	10	109,58	65,57	2,20
3.	679	Гречка рассыпч	150	7,46	5,61	35,84	230,45	**0,18**		**0,02**					
4.	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,33	0,07	26	0,05	0,1	50	3,5	
5.	943	Чай	200	0,2	0	14	28	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
		Итого	**540**	**24,03**	**17,86**	**89,51**	**582,21**	**0,18**	**0,87**	**26,02**	**0,570**	**15,94**	**205,58**	**102,07**	**3,16**

9 день															
		Завтрак													
1.	219	Каша гречневая рассыпчатая	210	6,21	5,28	32,79	203	0,16		0,02	0,32	10	102,58	65,57	2,2
2.	379	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,03					158,67	132	29,33
4.		Калачи на сметане	100,/2	4,5	09,75	24,92	212,66								
		Итого	**512**	**14,23**	**18,75**	**83,2**	**560,66**	**0,19**		**0,02**	**0,32**	**10**	**261,25**	**197,57**	**31,53**
		Обед													
1	551	Сыр в нарезке	15	3,48	4,43	0	54,6								
2.	525	Масло в нарезке	10	0	8,2	0,1	75	0,09	3,59	59	0			8,55	
3.	558	Суп рыбный	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38
4.	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5								
5.	712	Кофейный напиток	200	0,12	0	12,04	48,64					3,45	2,00	1,5	0,25
6.	847	Банан	100	1,5	0,5	21	93								
		Итого	**625**	**16,64**	**22,03**	**69,684**	**532,99**	**0,11**	**5,54**	**0,05**	**0,26**	**35,24**	**77,00**	**20,88**	**0,63**

10 день															
		Завтрак													
1.	182	Каша молочная рисовая	250	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
2.	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5								
3.	712	Чай	200	0,2	0	14	28								0,4
4.	551	Сыр порционно	15	2,32	2,95		35,83	0,3	0,07	26	0,05	0,1	50	3,5	
5.	486	Булочка сдобная	60	4,61	4,41	35,3	199,9								
		Итого	**575**	**15,18**	**14,48**	**118,59**	**568,36**	**0,07**	**1,46**	**26,05**	**0,22**	**131,95**	**193,73**	**33,86**	**0,44**
		Обед													
1.	67	С-т из огурцов и помидоров	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,0,3	13		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
2.	165	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,5	10,12	0,24	0,40	22,83	59,89	29,09	1,13
3.	833	Соус красный основ	50	0,77	2,24	6,09	47,34								
4.	679	Каша пшеничная	150	6,6	4,38	94,2	213,71	0,11							
4.	868	Компот из с/фруктов	200	0,04		24,76	116,19		1,3						
5.	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,6							
		Итого	**590**	**23,37**	**20,05**	**162,05**	**743,78**	**0,23**	**24,42**	**0,24**	**3,35**	**63,23**	**108,69**	**52,49**	**2,15**

Соль йодированная

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений

/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Старший повар :_____