

Разработано меню

Ответственный за питание

А.В. Костырева

А.В. Костырева



Примерное 10 –дневное меню ШКОЛА ОВЗ (5-9 КЛАСС)

* Сборник технологических карт ,рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (часть 1)г.Уфа 2021

**Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (часть 2) г. Уфа 2021

***Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1 день Завтрак												
Запеканка Из творога чай	200/30	239	644	38,7	27,3	59,4	0,13	0,59	0,78	384,9	57,84	1,45
Фрукт св. яблоко	200	300	36	0,2	0,00	9,1	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Кофейный напиток	150		67,1	0,8	5,5	4,3	0,00	0,00	1,8	17,3	3,9	0,2
	200	304	109	3,2	2,8	18,5	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
ИТОГО	750/20		856,1	42,9	35,6	91,3	0,16	0,71	3,1	508,32	73,92	1,79
Обед												
Щи из свежей Капусты с картофелем	300	55	115	2,4	6,5	10,6	0,07	0,07	14,41	48,75	23,83	0,87
Гуляш	120	96	237	16,6	17,2	3,7	0,04	0,10	0,33	13,53	22,30	2,51
Макаронные изделия отварные	220/10	227	311	8,0	8,1	48,9	0,09	0,03	0	12,93	10,72	1,09
Салат из белокочанной капусты	100	6	10,3	2,1	4,5	10,3	0,03	0,05	21,65	58,83	20,53	0,75
Витаминный напиток «Витопка»	200		330,0/80	0,00	0,00	19,0/18,6	0,3	0,34	20,0	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
ИТОГИ	1016/10		1249,3	37	37,3	140,8/140,4	0,69	0,65	45,28	157,04	110,38	7,22

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
2 день Завтрак												
Омлет Натуральный	200/10	234	423	19,5	36,8	3,5	0,09	0,62	0,29	134,34	22,41	3,34
Бутерброд с Маслом	30/15	1	186	2,4	12,7	14,6	0,05	0,03	0,00	8,7	9,9	0,63
Какао с молоком	200	306	98	3,6	3,3	13,7	0,03	0,13	0,52	110,37	26,97	0,88
Хлеб пшеничный	38	1***	112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
Фрукт св. яблоко	150		67,1	0,8	5,5	4,3	0,00	0,00	1,8	17,3	3,9	0,2
ИТОГО	618/25		886,3	30,3	53,3	61,5	0,27	0,78	2,61	281,51	74,58	7,45
Обед												
Салат из свеклы с соленым огурцом	100	28	85	1,4	5,1	7,5	0,01	0,03	3,86	31,31	18,79	1,17
Рассольник ленинградский	300	56	148	2,9	6,0	18,9	0,09	0,08	8,05	27,65	27,82	1,04
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	38***	146,2	14,35	5,03	6,02	0,15	0,00	4,05	76,2	35,4	0,85
Картофельное пюре	230	146	215	4,7	7,3	30,7	0,18	0,16	15,91	54,58	43,55	1,58
Компот из смеси сухофруктов	200	310	123	0,5	0,1	30,9	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
ИТОГИ	1006		963,2	31,75	24,53	142,32	0,65	0,52	31,98	226,93	166,63	7,53

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			Витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
3 день Завтрак												
Каша рисовая	250/10	191	319	7,2	9,9	48,9	0,07	0,217	0,26	144,75	40,68	0,67
молочная вязкая												
Хлеб пшеничный	38	1***	112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
Вафли	30	47***	200	4,9	4,56	64,06	0,00	0,00	3,0	7,4	12	1,2
Кофейный напиток	200	304	109	3,2	2,8	18,5	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
Фрукт	150	6***	67,1	0,8	5,5	4,3	0,00	0,00	1,8	17,3	3,9	0,2
Итого	668		807,3	20,1	23,26	161,16	0,2	0,337	5,58	286,11	80,16	4,58
Обед												
Салат из	100	9	123	3,8	9,1	5,2	0,04	0,09	13,21	43,46	16,0	0,92
белокочанной												
капусты с зеленым												
горошком												
Борщ с капустой и	300	58	133	2,4	6,4	15,4	0,06	0,07	9,54	48,85	27,47	1,30
картофелем												
Котлета рубленая из	120	136	382	18,0	25,7	18,6	0,09	0,13	0,47	26,4	27,22	2,15
птицы												
Каша гречневая	180/5	183	455	14,7	11,9	64,4	0,44	0,22	0,00	24,26	226,15	7,76
рассыпчатая												
Чай	200	300	36	0,2	0,00	9,1	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
Итого	976/5		1375	47	54,1	161	0,79	0,57	23,22	166,23	329,84	14,16

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
4 день Завтрак												
Сырники из творога с со сгущенным молоком	200/15	241	452	42,3	8,6	50,5	0,11	0,48	0,60	249,33	48,54	1,02
печенье	30	5***	125,1	2,3	2,9	22,3	0,00	0,00	0,00	8,7	6	0,6
сок	200	17***	92,00	1,00	0,20	20,20	0,20	0,00	4,0	14,00	18,00	0,8
фрукт	150	6***	67,1	0,8	5,5	4,3	0,00	0,00	1,8	17,3	3,9	0,2
итого	580		736,2	46,4	17,2	97,3	0,31	0,48	6,4	289,33	76,44	2,62
Обед												
Салат «Школьный»	100	32	108	1,7	7,4	7,4	0,04	0,04	4,58	33,4	20,86	1,13
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	61	179	6,6	5,4	24,2	0,12	0,07	7,92	18,02	27,42	1,15
Плов из куры	250	138	521	22,8	29,0	40,2	0,07	0,11	0,76	25,01	46,94	2,08
Напиток из плодов шиповника	200	319	127	0,01	0,05	80,0	10,01	0,05	80,0	12,22	3,23	0,64
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итого	826		1181	39,01	42,85	200,1	10,4	0,33	93,26	111,65	131,45	7

Название блюда	Выход д Гр.	№	Энерг етиче ская Ккал	Химический состав			Витамины		Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	Ca	Mg	Fe
5 день Завтрак											
Каша пшенная молочная жидкая	250/10	208	309	9,2	10,6	45,23	0,17	0,22	167,00	45,25	2,29
Бутерброд с повидлом 40	30/15/ 40	4	258	2,4	11,2	37,0	0,04	0,03	12,58	11,05	1,00
Кофейный напиток	200	304	109	3,2	2,8	18,5	0,03	0,12	105,86	12,18	0,11
Фрукт св. яблоко	150	6***	67,1	0,8	5,5	4,3	0,00	0,00	17,3	3,9	0,2
Хлеб пшеничный	38	1***	112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	10,8	11,4	2,4
Итого	668/15 /50		855,3	19,6	30,6	130,43	0,34	0,37	313,54	83,78	6
обед											
Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы	100	10	102	2,2	6,3	8,0	0,03	0,04	47,25	16,42	1,07
Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/25	65	253	9,0	5,4	38,9	0,24	0,10	46,41	52,31	2,77
Тефтели из говядины с рисом	120(8 0/40)	110	207	9,2	13,5	11,6	0,02	0,05	12,86	19,21	0,81
Картофельное пюре	230	146	215	4,7	7,3	30,7	0,18	0,16	54,58	43,55	1,58
кисель	200	324	76	0,0	0,0	20,0	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	23	33	2
ИТОГИ	1026		1099	33	6,5	157,5	0,63	0,41	184,58	164,49	8,29

Название блюда	Выход д Гр.	№	Энерг етичес кая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
6 день Завтрак												
Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	209	309	9,2	10,6	4,23	0,18	0,22	0,65	167,03	45,25	2,28
Вафли	30	47***	200	4,9	4,56	64,06	0,00	0,00	3,0	7,4	12	1,2
Чай	200	300	36	0,2	0,00	9,1	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Фрукт св. яблоко	150	6***	67,1	0,8	5,5	4,3	0,00	0,00	1,8	17,3	3,9	0,2
Хлеб пшеничный	38	1***	112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
ИТОГО	668/10		724,3	19,1	21,16	107,09	0,28	0,22	5,42	502,79	72,55	6,11
Обед												
Салат «Пестрый»	100	33	92	1,2	4,6	10,7	0,01	0,03	1,73	22,23	16,47	1,43
Свекольник	300	70	138	3,0	5,4	18,0	0,07	0,07	5,96	40,00	33,1	1,67
Фрикадельки из мяса куры	100/6	134	220	14,6	14,5	7,4	0,06	0,14	0,13	39,64	17,83	1,46
Припущенный рис	100	8.2	141	2,4	3,2	24,3	0,20	0,02	0,01	3,0	16,86	0,35
Соус томатный	50	248	38	0,6	2,3	3,4	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20
Компот с изюма	200	309	127	1,2	0,1	29,5	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
ИТОГИ	926/6		1002	30,9	31,1	141,6	0,532	0,373	9,35	165,47	143,44	7,84

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
7 день Завтрак												
Каша манная молочная жидкая	250/10	205	278	7,7	10,3	37,9	0,09	0,20	0,68	162,14	24,14	0,53
Хлеб пшеничный	38	1***	112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
Печенье	30	5***	125,1	2,3	2,9	22,3	0,00	0,00	0,00	8,7	6	0,6
Фрукт св. яблоко	150	6***	67,1	0,8	5,5	4,3	0,00	0,00	1,8	17,3	3,9	0,2
Сок	200	17***	92,00	1,00	0,20	20,20	0,20	0,00	4,0	14,00	18,00	0,8
итого	668		674,4	15,8	19,4	110,1	0,39	0,20	6,48	212,94	63,44	4,3
обед												
Салат из свёклы с соленными огурцами	100	28	85	1,4	5,1	7,5	0,01	0,03	3,86	31,31	18,79	1,17
Суп «Кудрявый»	300	3,5	201	8,6	7,9	22,2	0,14	0,17	11,1	31,12	34,87	1,75
Рыба припущенная	120	79	99	21,2	1,2	0,7	0,01	0,01	0,11	1,95	1,75	0,05
Картофельное пюре	230	146	215	4,7	7,3	30,7	0,18	0,16	15,91	54,58	43,55	1,58
Соус томатный	50	248	38	0,6	2,3	3,4	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20
Чай	200	300	36	0,2	0,00	9,1	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
Итого	1076		920	44,6	24,8	121,9	0,512	0,443	32,34	145,15	136,44	6,78

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетиче- ская Ккал	Химический состав			витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
8 день Завтрак												
Каша ячневая	250/10	194	313	8,7	10,0	44,7	0,16	0,20	0,61	179,71	41,24	1,09
молочная вязкая												
Бутерброд с маслом	30/15	1	186	2,4	12,7	14,6	0,05	0,03	0,00	8,7	9,9	0,63
Какао с молоком	200	306	98	3,6	3,3	13,7	0,03	0,13	0,52	110,37	26,97	0,88
Фрукт св. яблоко	150	6***	67,1	0,8	5,5	4,3	0,00	0,00	1,8	17,3	3,9	0,2
Итого	630/10		664,1	15,5	31,5	77,3	0,24	0,36	2,93	316,08	82,01	2,8
обед												
Винегрет	100	42	66	1,4	2,6	8,2	0,0	0,04	13,28	28,03	19,49	0,84
овощной												
Борщ с капустой и	300	58	133	2,4	6,4	15,4	0,06	0,07	9,54	48,85	27,47	1,30
картофелем												
Кнели куриные с	120/10	142	378	20,6	29,4	7,3	0,07	0,17	0,88	30,96	23,68	1,71
рисом												
Отварные макароны	220/10	227	311	8,0	8,1	48,9	0,09	0,03	0,00	12,93	10,72	1,09
Соус томатный	50	248	38	0,6	2,3	3,4	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20
Кисель	200	324	76	0,0	0,0	20,0	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
итоги	1066		1248	40,9	49,8	151,5	0,392	0,383	25,06	147,18	118,84	7,2

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			Витамины			Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
9 день Завтрак												
Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	250/10	192	344	111,2	11,4	45,4	0,27	0,28	0,62	154,78	134,83	4,22
Хлеб пшеничный	38	1***	112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	0,00	10,8	11,4	2,4
Вафли	30	47***	200	4,9	4,56	64,06	0,00	0,00	3,0	7,4	12	1,2
Кофейный напиток	200	304	109	3,2	2,8	18,5	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
Фрукт св.яблоко	150	6***	67,1	0,8	5,5	4,3	0,00	0,00	1,8	17,3	3,9	0,2
ИТОГО	668		832,3	124,1	24,76	17,66	0,4	0,4	5,94	296,14	174,31	8,13
обед												
Щи из свежей капусты с картофелем	300	55	115	2,4	6,5	10,6	0,07	0,07	14,41	48,75	23,83	0,87
Рыба тушеная томатном соусе с овощами	100	38***	146,2	14,35	5,03	6,02	0,15	0,00	4,05	76,2	35,4	0,85
Картофельное пюре	230	146	215	4,7	7,3	30,7	0,18	0,16	15,91	54,58	43,55	1,58
Компот из смеси сухофруктов	200	310	123	0,5	0,1	30,9	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	0	23	33	2
ИТОГИ	906		84,2	29,85	19,93	126,52	0,62	0,48	34,48	216,72	143,85	6,19

Название блюда	Выход Гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			витамины		Минеральные вещества		
				белки	жиры	углеводы	B1	B2	Ca	Mg	Fe
10 день Завтрак											
Каша гречневая на молоке вязкая	250/10	193	344	111,2	11,4	45,4	0,27	0,28	154,78	134,83	4,22
Бутерброд с повидлом	30/15/40	4	258	2,4	11,2	37,0	0,04	0,03	12,58	11,05	1,00
Какао с молоком	200	306	98	3,6	3,3	13,7	0,03	0,13	110,37	26,97	0,88
Фрукт св.яблоко	150	6***	67,1	0,8	5,5	4,3	0,00	0,00	17,3	3,9	0,2
Хлеб пшеничный	38	1***	112,2	4	0,5	25,4	0,1	0,00	10,8	11,4	2,4
Итого	688/25/40		879,3	122	31,9	125,8	0,44	0,44	305,83	188,15	8,7
Обед											
Салат «Мазайка»	100	36	114	1,6	6,5	9,1	0,04	0,04	18,01	17,99	0,54
Суп с рыбными консервами	300	25***	223,8	8,60	11,36	19,6	0,10	0,00	1,3	26,8	1,34
Тефтели из говядины с рисом	120(80/40)	110	207	9,2	13,5	11,6	0,02	0,05	12,86	19,21	0,81
Капуста тушеная	230	148	182	5,2	7,4	21,2	0,07	0,10	116,70	42,14	1,63
Витаминизированный Напиток «Витошка»	200		330,0/80	0,00	0,00	19,0/18,6	0,3	0,34	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	76	1,5	246	7,9	1,0	48,3	0,16	0,06	23	33	2
итоги	1026		1302,8/80	32,5	39,76	128,8/18,6	0,69	0,59	171,87	139,14	6,32

Оценка по количеству использованных пищевых продуктов в среднем за период

Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)		
					B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
	Б	Ж	У							
Завтрак										
214,65	5,35	23,88	107,262	742	0,303	4,297	44,53	3312,59	969,34	52,48
Обед										
9850	3,67	33,067	147,204	111,855	0,159	4,567	41,67	1692,82	158,45	78,53

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402722

Владелец Воробьева Надежда Владимировна

Действителен с 10.01.2025 по 10.01.2026