

Утверждено приказом № 36 от 31.03.2021г



Директор МБОУ ЦО «Наследие»

Э.Г.Фархутдинов

Десятидневное меню обучающихся категории «ребенок - инвалид»

МБОУ ЦО Наследие с. Шокурово на 2020-2021 учебный год

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		В1, м.л.	С, м.л.	А, м.л.	Е, м.л.	Са, м.л.	Mg, м.л.	Р, м.л.	Fe, м.л.
1 день															
Завтрак															
2008	57	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	100	12,0	9,2	15,6	195	0,13	0,62	0,05	0,26	150,93	52,89	188,34	0,65
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,52	0	0	105,86	18,7	106,9	0,11
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
Обед															
2008	12/5	Салат овощной	60	0,59	5,98	2,05	65	0,01	13,50	0,00	0	17,91	0	0	0,46
1992	458	Суп гороховый	250	4,3	4,00	15,9	118	0,04	11,15	0,2	0,2	34,80	20,3	56,5	0,58
2008	5/9	Биточки (мясо.птица)	70	9,96	9,71	4,5	166	0,05	3,6	0,1	0,5	28,4	1,3	203,6	1,9
2008	18/3	Овощное рагу	150	2,03	3,2	11,69	65	0,02	3,6	0	0,18	12,59	7,19	12,59	2,52
2008	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72								
	к/к	ХЛЕБ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
		итого за день		41,37	38,42	143	1084,40	0,53	31,53	0,410	2,190	610,16	206,08	844,6	9,32

2 день															
Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,90	4,47	23,43	154,5	0,11	0,31	0,05	0,79	73,14	38,28	192,72	0,79
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	2	3,7	0,03
к/к	к/к	хлеб	30	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
Итого за день															
Обед															
к/к	к/к	Огурцы свежие в нарезке	30	0,8	0,01	2,5	23	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2011	2/2	Борщ со сметаной	250	1,7	4,3	10,2	80	0,04	6,41	0,2	0,7	25,68	27,8	90,1	0,55
2011	3/7	Рыба припущенная	80	13,5	0,6	0,00	60	0,2	14,0	6,5	1,5	22,6	17,8	267,9	5,8
2011	3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135	0,09	19	0,71	0,3	64	30	80	1,1
		Сок фруктовый	200	0,9	0,18	17,8	77,32	0,02	0,19	0	0,18	33,03	7,18	12,57	0,55
к/к	к/к	ХЛЕБ	55	3,00	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за день				35,95	20,31	135,23	868,32								
3 день															
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
1992	131	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	9,8	13,1	1,75	163,8	0,05	0,14	0,18	3,28	68,9	12,74	165,62	1,69
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	хлеб	30	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
Обед															
2008	16/2	Суп с рисовой крупой	250	2,7	4,4	18,3	117	0,1	8,6	0,2	0,4	42,4	24,0	70,4	1,3
1996	8/8	Бефстроганов	70	11,5	11,3	5,7	168	0	0	0	1,6	12,2	17,2	107,1	1,7
2008	759	Макароны отварные	100	4,6	3,3	29,6	163	0,12	10,3	0	0,2	37,12	29,3	84,9	1,09
к/к	442	Компот из кураги	200	0,3	0,00	19,3	71	0	4,2	0	0	5,8	2,1	3,6	0,1
к/к	к/к	Хлеб	55	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
		Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3
Итого за день				44,25	44,35	163,60	1216,60	0,530	26,16	0,62	6,93	415,14	168,44	698,22	11,54

4 день															
Завтрак															
2008	185	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПАПШОЙ	250	7,39	9,11	32,21	241,56	0,16	1,32	0,05	0,13	145,2	47,52	182,16	2,64
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,52	0	0	105,86	18,7	106,9	0,11
		Фрукты свежие	100												
к/к	к/к	ХЛЕБ	30	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
Обед															
		Помидоры свежие	60	1,1	0,20	3,8	14	0,06	9,6	0,2	0,4	34,8	33,9	102,1	1,7
1992	95	Щи из свежей капусты	250	1,5	2,5	7,4	53	0,08	0,51	0	1,4	47,31	38,1	269,8	0,62
2011	4/8	Плов(мясо.птица)	150	13,3	14,9	33,00	314	6,3	10,99	0,75	0,4	43,96	25,97	87,91	1,1
2008	15/2	Компот из св яблок	200	6,8	7,02	4,78	109,5	0,02	7,2	0,5	0	36	18	32,4	0,4
к/к		ХЛЕБ ржано-пшеничный	55	3,00	0,400	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за день				40,59	38,73	144,49	1070,06	3,5	15						
5 день															
Завтрак															
к/к	к/к	КАША рисовая молочная	150/10	5,28	3,16	17,09	237	0,2	0,98	0	1,4	95,83	53,1	162,9	1,61
к/к	к/к	Кофейный напиток	200	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	к/к	Хлеб сыром	30	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
Обед															
1992	47	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с макаронами	250	2,8	4,00	14,3	50	0,1	10,6	0,2	0,3	39,4	29,1	80,8	1,4
2011	3/3	Пюре картофельное	150	3,2	4,68	8,04	123,9	0,1	31,7	0,1	2,6	83,7	29,4	57,6	1,7
2011	9/8	Печень по-строгановски	100	12,6	13,2	2,6	180	0,04	5,6	0,15	0,42	85,4	18,2	107,8	1,4
к/к	к/к	Кисель	200	0,1	0,00	25,2	96	0	0	0	0	8,1	1,8	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ	55	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
		Йогурт	100	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за день				48,42	31,14	147,43	1112,8	0,720	63,11	1,600	6,83	716,50	201,48	715,17	13,100

6 день															
Завтрак															
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА	200	6,2	10	26,8	224	0,1	2	0,08	0,2	182	34	172	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	Хлеб с маслом	30/10	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
Обед															
		Салат из свежих овощей	80	1,00	2,5	3,5	60	0	7,4	0,1	1,7	50,7	24,9	115,2	1,0
2008	95	Суп овощной	250	11,00	5,3	10,5	186,4	0,08	15,05	0,2	1,9	83,93	33,6	87,2	1,76
2008	5/9	Котлеты(мясо .птица)	70	3,1	4,2	20,6	135	0,2	10,5	0	3,2	26,9	47,3	238,5	3,7
1992	56	Рис припущенный	100	6,00	5,8	42,4	248	0,06	0,52	0	0,2	112,96	25,6	114,8	0,56
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,18	17,8	77,32	0,02	3,6	0	0,18	12,59	7,19	12,59	2,52
к/к	к/к	ХЛЕБ	55	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за день				41,40	34,78	202,00	1368,42	0,76	39,77	0,38	8,38	627,88	207,69	925,39	12,14
7 день															
Завтрак															
1992	123	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
к/к	к/к	Сок	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,52	0	0	111,76	30,1	134,9	1,10
к/к	к/к	Хлеб с маслом	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
Обед															
1981	208	Рассольник по ленинградский	250	6,00	6,00	21,4	165	0	8,9	0,2	0,2	52,4	22,2	61,9	1,1
1992	170	Биточки рыбные	80	11	1,6	6,4	84	0,19	14,40	0,02	2,3	29,23	15	99	3,20
2008	351	Овощи тушеные	150	3,4	6,69	13,09	127,87	0,58	10,99	0,75	0,4	43,96	25,97	87,91	1,1
к/к	к/к	Какао с молоком	200	5,4	4,5	19,2	138,9	0	37,56	0	0	5,58	8,8	22,1	0,13
к/к	к/к	ХЛЕБ	55	3,00	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
		Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	25	0,2	34	13	23	0,3
Итого за день				47,75	40,52	142,81	1132,05	0,500	25,4	0,540	8,73	455,04	166,14	698,42	11,12

8 день															
Завтрак															
202	124	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,0	5,3	30,7	195	0,10	0,42	0,05	0,77	116,18	34,83	230,91	0,73
к/к	к/к	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,52	0	0	11,76	12,8	68,5	1,10
к/к	к/к	Хлеб с сыром	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
		Йогурт	100												
Обед															
1992	32	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,1	1,675	9,225	61,65	0,01	1,1	0,01	1,44	22,3	9,6	15,6	0,9
2003	207	Куры тушеные	80	11,4	11,1	5,2	166	0,1	6,6	0,2	0,7	26,7	28,4	97,8	1,7
1981	759	Греча отварная	100	4,6	4,00	24,00	137	0,09	19	0,71	0,3	64	30	80	1,1
2008	6/1	Компот из сухофруктов	200	6,8	7,02	4,78	109,50	0	309,6	0	1,4	144	126	72	1,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
		Итого за день		43,8	35,99	158,40	1118,55	0,590	345,77	1,03	6,36	898,38	317,53	1005,01	13,77
9 день															
Завтрак															
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,3	5,1	27,5	178	0,06	0,42	0,05	0,66	93,65	19,8	116,16	0,39
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,52	0	0	105,86	18,7	106,9	0,11
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
Обед															
		Салат овощной	60	1,1	0,20	3,8	14								
2011	2/2	БОРЩ со сметаной	250/5	4,2	13,8	7,4	141,7	0,1	7,0	0,2	0,3	37,9	26,7	76,6	1,3
1996	394	Жаркое по домашнему	150	7,4	7,3	17,3	166	7,4	3,27	0	4,8	58,45	40,7	184,8	1,82
2008	406	Кисель	200	1,2	0,1	35,6	149,3	0	0,4	0,2	0	45,6	24,6	36,5	0,7
к/к	к/к	ХЛЕБ	55	0,4	19,1	3,00	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
		Итого за день		30,55	54,65	138,80	1041,50	0,530	23,09	0,700	7,46	642,37	185	721,66	10,79

10 день**Завтрак**

2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С	200	6,0	5,8	42,4	248	0,06	0,52	0	0,2	112,69	25,6	114,8	0,56
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	2	3,7	0,03
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0

Обед

2008	52	Винегрет овощной	100	6,9	6,1	4,00	98,1	0,17	12,32	0,2	0,4	70,72	34,4	77,6	2,05
2008	85	Суфле из печени	80	20,1	6,9	2,8	153	0,03	3,0	0	4,8	8,19	47,8	286,0	1,44
2008	258	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,28	3,16	17,09	237	0,1	9,2	0,6	0,5	46,4	34,2	85,2	1,3
к/к	к/к	Сок яблочный	200	0,9	0,18	17,8	77,32	0,01	50,16	0	0	14,48	1,6	0	0,32
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	55	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
		Итого за день		49,98	26,94	131,09	1157,42	0,450	25,8	1,14	7,05	469,4	184,4	755,9	8,9
		Итого за 10 дней		519,26	461,884	2002,30	14614,69	6,8	798,96	15,85	64,23	6388,74	1916,50	8822,33	123,76