

Утверждаю

Приказ № 14-сд от 26.01.2011

Директор МКОУ СОШ с.Первомайское



Саулич О.В.Саулич

Примерное десятидневное меню

для детей от 7 до 11 лет

с ОВЗ и инвалидов

МКОУ СОШ с. Первомайское

Десятидневное меню зимне-весенний период

№ рецеп туры	Наименование блюда, кулинарного изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1 ПН	Завтрак										
8/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	4,9	5,8	21,3	174,9	125,2	0,62	0,06	0,11	0,52
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	179	100	0,07	0,00	0,1	0,0
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	22,9	138	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16,0	2,2	0,03	0	10,0
	Итого за приём		13,1	17,4	77,5	409,6	347,06	3,01	0,12	0,33	11,04
	Обед										
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	20,10	0,58	0,05	0,04	3,8
3/8	Мясо говядины, тушёное с овощами	180	14,04	14,04	17,82	254,7	10,4	2,1	0,11	0,10	9,6
6/10	Компот из с/фр	200	0,5	0,0	20,1	83	14,48	0,32	0,01	0,02	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,4	14	1,56	0,06	0	0
	Итого за приём		18,58	17,12	60,68	475,1	58,98	4,56	0,22	0,16	13,8
	Итого за день		31,68	34,52	138,18	884,7	406,04	7,57	0,34	0,49	24,84
	Норма (Школьной организации от 7-11 лет. СанПин 2.3/2.4. 3590-20		46,2	47,4	201	1410	660	7,2	0,72	0,84	42

№ре- сеп- ты	Наименование блюда, кулинарного изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
2 ВТ	Завтрак											
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,2	5,1	27,4	178	124,8	1,2	0,08	0,15	0,4	
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	102	100	0,07	0	0	0,07	
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	138	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52	
	Итого за приём		13,8	11,5	64,3	418	336,56	2,27	0,11	0,28	0,63	
	Обед											
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	2,9	6,1	56,8	34,8	0,58	0,04	0,04	10,8	
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	100	14,2	13,9	6,4	207	7,2	1,26	0,07	0,07	0,0	
43/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	4,56	38,08	185	8,55	0,6	0,05	0,02	0,0	
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	20,02	82	7,44	0,18	0	0,1	0,55	
5/1	Огурцы солёные	30	0,2	0	0,5	3	-	-	-	-	1,5	
	Хлеб ржаной	60	3,75	0,9	19,05	103,5	21	2,34	0,1	0	0	
	Итого за приём		25,35	30,36	90,15	637,3	78,95	4,96	0,26	0,23	12,35	
	Итого за день		39,12	41,86	154,44	1055,3	415,51	7,2	0,37	0,51	12,98	
	Норма (Школьной организации от 7-11 лет. СанП 2.3/2.4. 3590-20		46,2	47,4	201	1410	660	7,2	0,72	0,84	42	

№ре- сеп- ты	Наименование блюда, кулинарного изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
3 СР	Завтрак											
23/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95	88,55	0,26	0,04	0,1		0,42
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	102	100	0,07	0	0		0,07
14/10	Чай	200	0	0	9,1	37	0,26	0,03	0	0		0
	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16	2,2	0,03	0		10,0
	Итог за приём		8,7	7,0	44,8	276	204,8	2,56	0,07	0,1		10,49
	Обед											
32/2	Уха рыбацкая	200	6,8	2,1	9,8	87	67,69	1,42	0,12	0,1		13,7
25/8	Фрикадельки из мяса говядины	100	15,1	16,0	7,5	234	25,05	1,28	0,03	0,09		0,1
59/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,32	8,16	45,36	296,4	69,6	1,2	0,222	0,11		1,08
28/1	Салат из отварной свёклы с р.м.	100	1,4	7,9	6,6	104	-	-	-	-		1,8
6/10	Компот из с/фр	200	0,5	0,0	20,1	83	14,48	0,32	0,01	0,02		0,4
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,2	21	2,34	0,1	0		0
	Итог за приём		36,36	33,52	101,84	859,2	115,82	8,96	0,28	0,32		16,9
	Итог за день		45,06	40,52	146,64	1135,2	320,6	11,52	0,35	0,94		27,39
	Норма (Школьной организации от 7-11 лет. СанПин 2.3/2.4. 3590-20		46,2	47,4	201	1410	660	7,2	0,72	0,84		42

№ ре- септур ы	Наименование блюда, кулинарного изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Fe		B ₁	B ₂	C
4 ЧТ	Завтрак											
4/6	Омлет с картофелем	150	9,6	7,4	12,25	153,75	68,95	1,69		0,05	0,25	0,18
31	Хлеб с повидлом	30/20	1,86	3,31	27,1	140	10,4	0,6		0,04	0,02	0
18/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	138	111,76	1,1		0,03	0,13	0,52
	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16,0	2,2		0,03	0	10,0
	Итого за приём		15,76	14,61	72,05	474,45	207,11	5,59		0,15	0,4	10,7
	Обед											
17/2	Суп полевой со сметаной	200	2,7	12	16,3	117	64,4	1,6		0,13	0,08	13,6
15/8	Биточки из говядины с рисом	100	14,6	14,5	5,9	213	7,8	1,3		0,02	0,06	0
47/3	Гарнир овощной сборный	180	4,68	4,68	19,92	141,6	65,76	0,8		0,08	0,09	8,0
5/1	Огурцы солёные	30	0,2	0	0,5	3	-	-		-	-	1,5
20/10	Компот из черносл. и изюма	200	0,2	0,1	18,3	75	17,29	0,37		0,01	0,02	97,5
	Хлеб ржаной	60	3,75	0,9	19,05	103,5	21	2,34		0,1	0	0
	Итого за приём		26,13	32,18	79,97	653,1	176,25	6,41		0,34	0,25	120,6
	Итого за день		41,89	46,79	152,02	1127,5	383,36	12,0		0,49	0,65	131,3
	Норма (Школьной организации от 7-11 лет. СанПин 2.3/2.4. 3590-20		46,2	47,4	201	1410	660	7,2		0,72	0,84	42

Порец- туры	Наименование блюда, кулинарного изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Fe		B ₁	B ₂	C
5 ПТ	Завтрак											
6/5	Сырники из творога с повидлом	150/20	25,65	14,25	30,45	352,5	203,88	0,88		0,07	0,3	0,27
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	179	100	0,07		0,00	0,1	0,0
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	22,9	138	105,86	0,11		0,03	0,12	0,52
	Итого за приём		33,45	25,45	76,85	669,5	409,74	1,06		0,10	0,43	0,79
	Обед											
3/2	Борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	81	89,92	1,48		0,07	0,08	9,45
11/7	Кнели рыбные	90	9,6	6,48	4,44	127,44	74,8	0,88		0,09	0,15	0,5
1/3	Картофель отварной	180	3,1	4,6	22,6	141	32,11	0,9		0,1	0,07	0,7
6/10	Компот из с/фр	200	0,5	0,0	20,1	83	14,48	0,32		0,01	0,02	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,4	14	1,56		0,06	0	0
42/1	Салат из отв. картофеля, морской к.	100	1,6	8	14,3	136,6	18,5	4,16		0,05	0,05	5,8
	Итого за приём		19,24	23,86	83,4	638,44	243,8	9,74		0,38	0,37	16,85
	Итого за день		52,69	48,91	160,25	1307,94	653,55	10,36		0,48	0,8	17,64
	Норма (Школьной организации от 7-11 лет. СанПин 2.3/2.4. 3590.20		46,2	47,4	201	1410	660	7,2		0,72	0,84	42

№ рецеп-туры	Наименование блюда, кулинарного изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
6 ПН	Завтрак											
17/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	194	116,18	0,73	0,7	0,13	10,82	
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	179	100	0,07	0,00	0,1	0,0	
18/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	138	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52	
	Фрукты в ассортименте		0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	-	10	
	Итого за приём		14,2	16,9	86,9	555	343,94	4,1	0,76	0,36	21,3	
	Обед											
18/2	Суп овощной с мясными фри-ми со сметаной	200	5,1	12,3	13,8	188	49,34	1,61	0,11	0,11	6,5	
4/9	Плов из мяса кур	180	17,2	15,69	29,6	329,04	35,36	1,48	0,06	0,1	1,1	
20/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,3	75	4,09	0,21	0,01	0,02	97,5	
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	-	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,4	14	1,56	0,06	0	0	
	Итого за приём		30,24	33,17	171	724,44	102,79	4,86	0,24	0,14	105,1	
	Итого за день		44,44	50,08	257,9	1279,44	446,73	10,86	76,97	0,5	116,3	
	Норма (Школьной организации от 7-11 лет. СанПин 2.3/2.4. 3590.20		46,2	47,4	201	1410	660	7,2	0,72	0,84	42	

№ рецептуры	Наименование блюда, кулинарного изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
7 ВТ	Завтрак											
9/5	Запеканка из творога с повидлом	180/20	30,4	17,2	23,7	372,6	168,8	0,6	0,04	0,27	0,41	
14/10	Чай	200	0	0	9,1	37	0,26	0,03	0	0	0	
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	179	100	0,07	0,00	0,1	0,0	
	Итого за приём		34,3	24,9	56,3	588,6	269,06	0,7	0,04	0,37	0,41	
	Обед											
16/2	Суп шахтёрский со сметаной	200	2,7	4,4	16,3	117	64,4	1,6	0,13	0,08	13,6	
18/3	Рагу из овощей	180	2,7	4,0	15	102	31,4	0,74	0,05	0,04	12,6	
13/8	Бифштекс рубленый паровой	90	19,95	19,5	0,3	258,75	22,35	2,9	0,06	0,16	0,09	
5/1	Огурцы солёные	30	0,2	0	0,5	3	-	-	-	-	1,5	
6/10	Компот из с/фр	200	0,5	0,0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,9	12,7	69,5	14	1,56	0,06	0	0	
	Итого за приём		28,55	28,4	63,1	622,25	146,63	6,12	0,31	0,3	77,9	
	Итого за день		62,85	53,1	119,4	1210,58	415,69	6,82	0,35	0,67	78,3	
	Норма (Школьной организации от 7-11 лет. СанПиН 2.3/2.4. 3590-20		46,2	47,4	201	1410	660	7,2	0,72	0,84	42	

Нерецеп туры	Наименование блюда, кулинарного изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Fe		B ₁	B ₂	C
8 СР	Завтрак											
2/6	Омлет паровой	150	14,63	19,75	2,6	246	68,95	1,6		0,05	0,31	0,21
16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	63	53,06	0,07		0,01	0,06	0,26
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	179	100	0,07		0,00	0,1	0,0
	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16,0	2,2		0,03	0	10,0
	Итого за приём		20,33	29,25	47,2	530,7	238,01	3,94		0,09	0,47	10,47
	Обед											
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,2	8,3	87	71,54	1,23		0,08	0,08	15,8
20/8	Тефтели из мяса говядины	100	14,13	12,13	9,3	204	25,42	1,3		0,04	0,07	1,3
3/3	Картофельное пюре	180	3,72	5,04	24,72	159,9	38,6	1,14		0,1	0,1	12,8
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	7,44	0,18		0	0,1	50,08
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,9	12,7	69,5	14	1,56		0,06	0	0
41/1	Салат из отв. картофеля с зелёным горошком	100	4,3	9,6	15,8	166	19,15	0,8		0,06	0,06	10
	Итого за приём		26,55	32,87	89,22	757,4	176,15	6,21		0,34	0,41	89,98
	Итого за день		46,88	62,12	136,42	1288,1	414,16	10,15		0,43	0,87	100,45
	Норма (Школьной организации от 7-11 лет. СанПИН 2.3/2.4. 3590-20		46,2	47,4	201	1410	660	7,2		0,72	0,84	42

Порецп туры	Наименование блюда, кулинарного изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
9 ЧТ	Завтрак											
2/4	Каша гречневая с молоком	200	7,2	6,6	29,3	206	127,78	2,15	0,15	0,21	0,42	
18/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	138	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52	
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	179	100	0,07	0,00	0,1	0,0	
	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16	2,2	0,03	-	10	
	Итого за приём		19	18,2	85,5	565,7	355,54	5,53	0,21	0,43	10,94	
	Обед											
18/2	Суп с макаронными изделиями и со сметаной	200	1,7	2,7	18,2	124	67,1	1,2	0,08	0,06	5,4	
1/7	Рыба отварная	100	16,9	0,8	0,0	75	20,8	0,46	0,06	0,06	0,4	
60/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,28	5,16	38,16	223,2	6,88	0,36	0,02	0,03	0,46	
20/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,2	0,1	18,3	75	17,29	0,37	0,01	0,02	97,5	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,4	14	1,56	0,06	0	0	
38/1	Салат «Винегрет»	100	1,3	8,3	8,3	87,5	19,6	0,7	0,03	0,03	4,1	
	Итого за приём		28,02	17,54	96,32	654,1	145,67	4,65	0,24	0,20	107,8	
	Итого за день		47,02	35,74	181,82	1219,8	501,21	10,18	0,45	0,61	118,8	
	Норма (Школьной организации от 7-11 лет. СанПин 2.3/2.4. 3590-20		46,2	47,4	201	1410	660	7,2	0,72	0,84	42	

№	Наименование блюда, кулинарного изделия	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг			Витамины, мг		
							Ca	Fe		B ₁	B ₂	C
	Завтрак											
	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	200	5,0	5,9	25,6	175	114,95	0,52		0,07	0,13	0,53
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	63	53,06	0,07		0,01	0,06	0,26
	Хлеб с повидлом	30/20	1,86	3,31	27,1	140	10,4	0,6		0,04	0,02	0
	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	16	2,2		0,03	0	10
	Итого за приём		8,3	11,01	73,7	420,7	194,41	3,39		0,15	0,21	10,79
	Обед											
	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13	119	72,97	1,62		0,14	0,12	6,9
	Мясо кур отварное	100	12,2	13,1	2,1	175	18,71	1,39		0,05	0,12	0
	Макаронные изделия отварные	180	6,36	4,56	38,88	185	11,1	0,65		0,05	0,02	0,0
	Компот из с/фр	200	0,5	0,0	20,1	83	14,48	0,32		0,01	0,02	0,4
	Хлеб ржаной	60	3,75	0,9	19,75	103,3	21	2,34		0,1	0	0
	Салат из припущенной моркови яблоком с растительным маслом	100	1,5	6,6	14,8	110	19,9	1		0,03	0,03	3,5
	Итого за приём		31,51	29,26	108,63	775,3	158,16	8,32		0,38	0,31	10,8
	Итого за день		39,81	40,27	182,33	1196	352,57	11,71		0,53	0,52	21,59
	Норма (Школьной организации от 7-11 лет. СанПиН 2.3/2.4. 3590-20		46,2	47,4	201	1410	660	7,2		0,72	0,84	42