

Утверждено

ИП Киржинова Р.К.

Р.К. Киржинова



Согласовано
Директор

**Примерное десятидневное меню однократного горячего питания
1-11 классов ОВЗ (обед)**

Наименование	Выход, г	Номер рецептур ы по сборнику , №	Содержание веществ, г			Энерг. Ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белк и	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Са	Mg	P
1 день														
Суп картофельный с горохом	1/250	102	5,49	5,27	16,53	148,25	0,00	2,42	5,82	0,22	2,05	42,67	35,57	88,10
Гуляш из мяса (говядина или свинина)	1/50/50	260	14,5 5	16,79	2,89	221	0,03		0,92	0,03	3,06	21,81	22,03	154,1
Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,96	204,1
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	750					786,14								
2 день														
Борщ с капустой и картофелем	1/250	82	1,80	4,92	10,93	103,75	0,00	2,4	10,6 7	0,05	1,22	49,7	26,12	54,6
Плов из птицы	1/250	304	25,5 5	23,45	42,5	432,0	0,3	0,00	1,2	0,3	2,42	47,97	55,72	249,4
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5

Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0	18,1	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
Итого:	750					785,45			5					
3 День														
Рассольник Ленинградский	1/250	96	2,02	5,09	11,98	143,45	0,00	2	8,37	0,09	0,93	29,15	21,17	56,72
Котлеты куриные с соусом	1/50/50	295	10,6	22,5	6,5	266,6	0,00	0	1,85	0,07	1,61	60,83	18,2	123
Пюре картофельное	1/150	128	3,2	9,10	17,87	171,82	0,01	0	17,6	0,14	1,02	41,40	27,2	86,50
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0	9	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	750					754,77			0,00					
4 День														
Пиц из свежей капусты с картофелем	1/250	88	1,76	4,95	7,90	89,75	0,00	2	15,7	0,06	0,83	49,25	22,12	49,0
Тефтели из мяса (говядина или свинина)	1/60/50	279	6,88	16,49	9,99	226,0	0,01	2	0,91	0,18	0,88	22,88	16,71	86,1
Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0	0,00	0,20	4,56	14,96	135,96	204,1
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Компот из апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
Итого:	750					817,84								
5 День														
Суп картофельный с рисом	1/250	101	1,97	2,71	12,11	85,75	0,00	1	8,25	0,09	0,87	26,7	22,77	55,97
Поджарка из мяса (говядина или свинина)	1/50/50	251	10,2	32,0	12,6	341	0,00	0	1,4	0,54	1,4	20,0	17	121
Макаронны отварные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45	0,00	0	0,00	0,05	1,11	4,86	21,12	37,17

Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	750					768,1								

6 день

Суп картофельный с вермишелью	1/250	103	2,68	2,83	17,45	118,25	0,00	1,42	8,25	0,11	1,12	29,2	27,27	67,57
Гуляш из мяса (говядина или свинина)	1/50/50	260	14,5 5	16,79	2,89	221	0,03	0,92	0,03	0,20	3,06	21,81	22,03	154,1 204,1
Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,96	2
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	5	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
Итого:	750					832,94								

7 день

Суп из овощей	1/250	99	1,58	4,98	9,14	95,25	0,00	2,32	10,3	0,07	0,77	34,85	20,75	49,27
Плов из мяса (говядина или свинина)	1/50/20	265	20,8 7	46,82	43	678,3	0,00	4,53	2,12	0,65	3,01	20,62	65,9	8 43,5
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	750					946,45								

8 день

Суп картофельный с горохом	1/250	102	5,49	5,27	16,53	148,25	0,00	2,42	5,82	0,22	2,05	42,67	35,57	88,10
Жаркое по-домашнему (говядина или свинина)	1/50/20	259	16,8 7	40,46	22,74	525,26	0,00	4,24	9,27	0,51	4,14	39,35	58,75	247,1 6
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Компот из свежих яблок	1/200	342	0,2	0,2	27,2	110	0,00	0,02	5,4	0,02	0,8	12	4	4

Итого:		750	9 День										900,41		
Борщ с капустой и картофелем	1/250	82	1,80	4,92	10,93	103,75	0,00	2,4	10,6	7	0,05	1,22	49,7	26,12	54,6
Котлеты куринные с соусом	1/50/50	295	10,6	22,5	6,5	266,6	0,00	0,94	1,85	0,07	1,61	60,83	18,2	123	
Макароны отварные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45	0,00	0,97	0,00	0,05	1,11	4,86	21,12	37,17	
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5	
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0	
Итого:	750					711,7									
10 День															
Рассольник ленинградский	1/250	96	2,02	5,09	11,98	143,45	0,00	2,35	8,37	0,09	0,93	29,15	21,17	56,72	
Тефтели с соусом	1/60/40	279	11,3	7,39	4,00	128,61	0,01	0,32	0,48	0,02	0,52	24,08	11,83	58,91	
Пюре картофельное	1/150	128	3,2	9,10	17,87	171,82	0,01	0,24	9	0,14	1,02	41,40	27,2	86,50	
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5	
Компот из апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5	
Итого:	750					701,98									

Примечание:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Тутельян, 2017
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Тутельян, 2012
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лашинной. - М.: «Хлебпродлинформ», 2004

Итого:

500

548,68

3 день

Кондитерское

изделие

1/60

2,5

11,60

15,80

12,60

277,9

0,00

0,00

0,11

1,08

0,00

0,00

Макаронны

отварные с сыром

1/180/30

334

5,08

3,51

41,06

283,86

0,19

1,1

0,4

0,11

1,48

51,9

Хлеб пшеничный

Чай с лимоном

1/30

377

2,37

0,3

14,49

70,14

0,00

0,39

0,00

0,00

2,2

0,00

Итого:

500

687,9

4 день

Помидоры свежие

порционные

1/60

0,6

0,2

2,2

14,4

0

0,42

15

0,04

0,54

8,4

12

Биточки куриные

Проре картофельное

1/50

295

10,04

9,07

13,73

194,00

0,00

0,71

0,05

0,52

0,70

27,77

Хлеб белый

Чай с сахаром

1/160

128

3,41

6,32

23,57

183,2

4,27

0,21

5,97

0,16

1,07

42,67

Итого:

500

517,74

5 день

Огурцы свежие

порционно

1/60

0,42

0,06

1,14

6,6

0

0,06

4,2

0

0,3

10,2

8,4

Жаркое по-

домашнему

1/210

259

14,76

19,30

19,90

259,60

0,00

3,71

8,11

0,45

3,63

34,43

Хлеб пшеничный

Компот из

апельсинов

1/30

2,37

0,3

14,49

70,14

0,00

0,39

0,00

0,03

0,33

6,9

9,9

Итого:

500

477,54

6 день

Бутерброд с сыром

Каша молочная с

маслом

Какао

1/20/40

3

8,74

12,85

17,52

209,15

0,12

0,22

0,19

0,26

250,80

11,16

Итого:

500

567,06

161,40

67,30

111,11

7 день														
Салат витаминный	1/70	40	1,05	3,15	6,78	61,81	0,35	3,15	4,41	0,02	0,60	23,94	12,60	95,20
Котлеты из курицы	1/50	295	9,10	5,94	6,90	111,00	0	0,90	0,40	0,04	0,90	29,00	15,00	54,00
Пюре картофельное	1/150	128	3,41	6,32	23,57	171,82	4,00	0,2	5,6	0,15	1,0	40,0	30,0	84,0
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	5	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
Итого:	500					547,57								

8 день														
Горошек консервированный	1/60		1,8	0,3	4,5	34,8	0,04	0	4,68	0,06	0,76	12	11,4	37,8
Тфтели с соусом	1/60/30	279	7,17	8,65	3,60	115,75	0,01	0,29	0,43	0,02	0,47	21,67	10,65	53,02
Гречка отварная с маслом	1/120	302	6,88	6,87	30,94	195,19	0,00	0,49	0,00	0,16	3,65	11,97	7	163,30
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	500					471,88								

9 день														
Кондитерское изделие	1/60	2,5	11,60	15,80	12,60	277,9	0,00	0,00	0,11	1,08	0,00	0,00	0,00	3,00
Плов из птицы	1/200	304	20,44	18,76	34,0	345,6	0,24	0,00	0,96	0,24	1,94	38,38	44,58	199,52
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с лимоном	1/200/10	377	0,2	0,0	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8
Итого:	500					749,64								

10 день														
Огурцы свежие порционно	1/60		0,21	0,03	0,57	3,3	0,00	0,03	2,1	0,00	0,15	5,1	4,2	9
Поджарка из мяса (говядина или свинина)	1/50/40	251	9,18	13,8	11,34	306,9	0	0,45	1,26	6	1,26	18	15,3	108,9
Макаронны отварные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45	0,00	0,97	0,00	0,05	1,11	4,86	21,12	37,17

Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
Итого:	530					689,99								

Примечание:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Тутельян, 2017
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Тутельян, 2012
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004