

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела управления
Роспотребнадзора по Томской области в Асиновском районе

Е.П.Лабунец

«...» 2020 г.

МЕНЮ

на 10 дней

для питания школьников с ОВЗ

на 2020-2021 учебный год

«УТВЕРЖДЕНО»

врио директора МАОУ Альмяковская
ООШ

Ю.С. Медведева

«...» 2020 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
завтрак														
174	Каша кукурузная	210	7,63	11,1	50,78	334	0,09	0,96	54,8		138,47	153,61	31,61	1,68
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20		125,78	90	14	0,13
1	Бутерб с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40		8,4	22,5	4,2	0,35
			13,16	21,27	81,62	570,6								
обед														
94	Рассольник	250/50	1,7	5,1	11,3	106	9,2	33,5	-		112	216,5	84,3	3,6
171	Гречка рассыпчатая	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	-	40		26,39	210,35	140,52	4,73
246	Гуляш из говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	-		23,6	117,03	20,27	2
ПР	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-		14,2	4,4	2,4	0,49
422	Булочка ванильная	100	7,9	8,12	44,48	283	1,14	-	14		22,4	76,6	28,4	1,4
			36,68	37,47	143,09	1035,28								
	Итого:		49,84	58,74	224,71	1605,88								
2 день														
завтрак														
181	Каша манная	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	13	134,07	118,19	20,3	0,5
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-		11,1	2,8	1,4	0,28
			11,98	19,04	72,19	508								
обед														
103	Суп с лапшой	250/50	2,69	2,84	17,46	118,25	1,43	8,25	-		29,2	67,58	27,27	1,125

249	Жаркое по домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295	0,12	6,76	-		30,5	205,75	42,48	3,86
ПР	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48
424	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	-	4		19,8	70	27,4	1,3
			34,98	37,59	124,51	990,13								
	Итого:		46,96	56,63	196,7	1498,13								

3 день

завтрак

171	Каша пшеничная	170	6,84	8,01	50,04	299	0,06	-	40		36,39	156,47	36,66	2,68
6	Бутерб с колбасой	50	5,3	8,26	14,82	155	0,09	-	-		11,2	59,9	9,2	0,77
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		214,34	124,56	21,34	0,48
			16,22	19,81	82,44	572,6								

обед

82	Борщ	250/50	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,67	-		49,72	54,6	26,12	1,22
304	Рис отварной	200	4,87	7,12	48,91	279,6	0,037	-	-		1,82	81,26	21,78	0,702
331	Курица тушеная в соусе	100	12,28	11,52	3,51	167	0,04	2,02	56,1		42,27	100,6	15,1	1,24
ПР	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,726	-		32,48	23,44	17,46	0,698
406	Пирог с карт и луком	100	6,19	6,7	36,69	232	0,12	0,91	16,1		22,79	75,1	26,77	1,28
189	Сок «черешня»	200	0,6	-	35	142,4	0,02	20	-		-	-	-	-
			31,14	30,95	196,03	1197,83								
	Итого		47,36	50,76	278,47	1770,43								

4 день

завтрак

173	Каша геркулесовая	220	8,31	13,12	47,61	342	0,18	0,96	54,8		149,92	234,98	70,82	1,76
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40		8,4	22,5	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-		11,1	2,8	1,4	0,28
			10,74	20,63	77,5	538								

обед

108	Суп с клецками	250/50	3,56	4,59	18,79	144,25	0,105	5,75	21,05		33,4	72,22	25,35	1,17
291	Плов	150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6		34,76	131,5	40,53	1,48
ПР	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
376	Чай	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-		11,1	2,8	1,4	0,28
406	Пирог с повидлом	100	5,46	4,99	56,53	293	0,09	0,05	16,1		19,85	55,93	20,38	1,39

389	Сок виноградный	200	0,6	-	13,8	136,4	0,04	4	-		40	24	18	0,2
			27,14	18,05	159,9	1002,93								
	Итого:		37,88	38,68	237,4	1540,93								

5 день

завтрак

182	Каша рисовая	220	5,1	10,72	43,4	291	0,06	1,17	58		130,39	138,14	30,12	0,5
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20		125,78	90	14	0,13
			14,07	21,7	74,18	548,6								

обед

106	Суп из рыбными консерв	250	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-		24,17	71,1	29,35	1,1
202	Макаронны отварные	200	7,54	0,89	42,56	208,4	0,38	-	-		74,61	247,785	57,46	5,68
281	Биточки мясные с соусом	80	6,97	6,3	6,44	113	0,04	0,1	16,14		26,99	81,52	15,2	0,64
ПР	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
359	Кисель	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	-		22,46	18,5	7,32	0,19
453	Пряник «Детский»	100	6,47	8,2	68,31	373	0,09	0,01	56		17,1	60,7	20,6	1,22
			28,22	18,77	201,08	1100,68								
	Итого:		42,29	40,47	275,26	1649,28								

6 день

завтрак

171	Каша пшениная	170	6,84	9,19	49,21	307	0,18	-	38,4		28,75	140,01	50,19	1,68
6	Бутерброд с колбасой	50	5,3	8,26	14,82	155	0,09	-	-		11,2	59,9	0,2	0,77
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		214,34	124,56	21,34	0,48
			16,22	20,99	81,61	580,6								

обед

92	Щи из квашеной капусты	250/50	1,63	4,92	6,27	200	0,047	11,08	-		47,32	44,27	20,42	0,775
302	Перловка отварная	200	5,94	5,78	42,35	244,8	0,05	-	-		25,7	206,54	25,32	1,54
279	Тефтели с соусом	110	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33		23,65	83,14	16,5	0,68
ПР	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-		14,2	4,4	2,4	0,49
456	Коржик молочный	75	4,89	8,43	47,68	286	0,08	0,05	8		19,2	48,5	17,8	85
			24,79	28,04	149,92	1075,08								
	Итого		41,01	49,03	231,53	1655,68								

7 день

завтрак

171	Каша ячневая	170	4,98	7,89	42,16	259	0,1	-	40		52,6	171,07	26	0,98
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40		8,4	22,5	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-		11,1	2,8	1,4	0,28
			7,41	15,4	72,05	455								
обед														
85	Свекольник	250/50	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	-		49,73	54,6	26,12	1,22
312	Пюре картофельное	200	4,08	8	27,25	183	0,24	24,21	-		49,3	115,46	37	1,34
232	Рыба с маслом	160	11,24	11,45	24,35	245	0,102	0,14	38,3		61,35	179,72	36,08	1,76
ПР	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,726	-		32,48	23,44	17,46	0,698
442	Булочка к чаю	100	15,74	3,5	38,86	250	0,18	0,54	24		280,8	264,2	63,2	1,52
			38,26	28,56	162,38	1054,83								
	Итого:		45,67	43,96	234,43	1509,83								
8 день														
завтрак														
171	Каша гречневая молочная	170	8,85	9,55	49,84	320	0,21	-	40		26,69	210,35	140,52	4,76
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20		125,78	90	14	0,13
			17,82	20,53	80,62	577,6								
обед														
119	Суп гороховый	250,50	7,8	48,02	15,94	552,25	0,3	1	-		53,02	95,42	37,02	2,67
304	Рис отварной	200	4,87	7,12	48,91	279,6	0,037	-	-		1,82	81,26	21,78	0,702
331	Курица тушенная в соусе	100	12,28	11,52	3,51	167	0,04	2,02	56,1		42,27	100,6	15,1	1,24
ПР	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
359	Кисель	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	-		22,46	18,5	7,32	0,19
			30	67,26	136,74	1299,13								
	Итого:		47,82	87,79	217,36	1876,73								
9 день														
завтрак														
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	100		22	76,8	4,8	1
6	Бутерб с колбасой	50	5,3	8,26	14,82	155	0,09	-	-		11,2	59,9	0,2	0,77
382	Какао с молок	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		214,34	124,56	21,34	0,48
			14,46	16,4	32,68	336,6								
обед														
101	Суп картоф скрупой	250/50	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-		26,7	55,98	22,77	0,875

171	Гречка отварная	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	-	40		26,39	210,35	140,52	4,73
268	Котлета из говяд с маслом	55	8,25	12,1	7,16	172	0,04	0,17	22,4		21,57	94,4	27,89	1,4
ПР	Хлеб пшенич	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
389	Сок яблочный	200	1	-	20,2	84,8	0,11	20	-		70	70	40	14
406	Пирог с мясом и рисом	50	5,43	2,26	18,68	117	0,05	0,05	5		10,3	49,9	15,1	0,67
			30,24	27,22	126,99	879,83								
	Итого:		44,7	43,62	159,67	1216,43								
10 день														
завтрак														
175	Каша молочная из риса и пшена	220	6,08	11,18	43,46	300	0,1	0,96	54,8		133,68	156,72	37,22	0,84
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40		8,4	22,5	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-		11,1	2,8	1,4	0,28
			8,51	18,69	73,35	496								
обед														
103	Суп картоф с макаронными изделиями	250/50	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	-		29,2	67,58	27,28	1,13
306	Горошница	200	18,2	6,87	41,32	299,8	0,41	-	28		123,86	307,14	99,81	6,28
252	Сосиски отварная с соусом	80	5,82	13,67	2,25	161	0,02	0,01	30,1		21,54	76,63	8,97	1,01
ПР	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
359	Кисель	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	-		22,46	18,5	7,32	0,19
450	Песочник с изюмом	50	4,24	8,71	29,39	192	0,07	0,07	18		18,6	52,1	17,1	0,91
			36	32,69	158,8	1071,33								
	Итого:		44,51	51,38	232,15	1567,33								
	средняя за 10 дней		44,804	52,106	228,768	1589,07								

Меню составлено на основе Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях ДеЛи принт, 2011г.

Образец документа "Рекомендуемая форма составления примерного меню и пищевой ценности приготовляемых блюд" подготовлен сайтом <http://dogovor-obrazets.ru>

Источник страницы с документом: <http://dogovor-obrazets.ru/образец/Разное/47546>