

ИП Подсевалова Ксения Сергеевна

(должность)

(ФИО)

(дата)

директор

В.Ю. Тупицын

06.11.2023г.

Подсевалова

Ксения  
Сергеевна

Директор школы

(должность)

Е.В. Исупова

06.11.2023г.

(ФИО)

(дата)

## Примерное десятидневное меню МОКУ СОШ п. Торфяной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, не проживающих в муниципальных общеобразовательных организациях

Сборник рецептов, ТК блюд для школьного питания СТК (ШК) Уфа, 2018г, Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа 2017. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.. Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь, 2008

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	5,84	7,78	28,98	209,72	191
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35	283
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>9,69</b>	<b>9,23</b>	<b>63,78</b>	<b>375,72</b>	
ОБЕД	Суп из овощей	250	1,83	4,17	10,67	88,33	67
	Котлета мясная	80	7,68	19,72	5,57	228,2	490
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,18	4,57	42,91	233,51	177
	Соус томатный	40	0,40	1,87	2,53	29,33	234
	Напиток апельсиновый или лимонный (с лимоном)	200	0,20	0,00	19,80	77	296
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	458
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>17,59</b>	<b>30,93</b>	<b>98,18</b>	<b>743,37</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>27,28</b>	<b>40,16</b>	<b>161,96</b>	<b>1119,09</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,02	7,90	34,48	230,28	195
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98	289
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>14,37</b>	<b>12,65</b>	<b>73,88</b>	<b>459,28</b>	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	0,72	2,40	5,53	46,75	460
	Котлеты рубленые из птицы	90	12,73	18,17	13,16	268,3	129
	Макаронные изделия отварные	220	7,85	5,59	46,86	273,5	212
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	458
	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	200	0,20	0,10	17,20	68	295
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>24,80</b>	<b>26,86</b>	<b>99,45</b>	<b>743,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1260</b>	<b>39,17</b>	<b>39,51</b>	<b>173,33</b>	<b>1202,83</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	6,32	7,34	34,12	227,62	196
	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94	287
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>12,97</b>	<b>11,59</b>	<b>74,72</b>	<b>452,62</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	7,33	3,98	29,18	184,25	63
	Картофельное пюре	220	4,53	7,22	29,33	202,88	138
	Котлеты или биточки рыбные	80	12,66	8,54	12,20	177,34	83
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37	285
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	458
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>27,92</b>	<b>20,34</b>	<b>96,71</b>	<b>688,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>40,89</b>	<b>31,93</b>	<b>171,43</b>	<b>1141,09</b>	

<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	158	14,60	24,10	2,61	285	219
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37	285
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>408</b>	<b>18,45</b>	<b>25,55</b>	<b>37,61</b>	<b>453</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,21	3,00	22,59	132,99	59
	Каша рисовая молочная вязкая	250	7,02	9,73	48,78	312,15	181
	Сыр порционно	20	1,05	1,06	0,00	14	490
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35	283
	Хлеб ржанной	50	3,30	0,60	16,70	87	458
	Хлеб пшеничный	30	0,71	0,09	4,35	19,22	492
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>15,39</b>	<b>14,48</b>	<b>101,52</b>	<b>600,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1258</b>	<b>33,84</b>	<b>40,03</b>	<b>139,13</b>	<b>1053,36</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная молочная жидкая	200	7,36	9,62	30,60	238,92	192
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35	283
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>11,21</b>	<b>11,07</b>	<b>65,40</b>	<b>404,92</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,68	5,38	8,10	88,15	53
	Гуляш 50/50	100	12,87	32,38	3,18	356,2	95
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,24	7,36	49,08	311,36	173
	Напиток апельсиновый или лимонный (с апельсином)	200	0,20	0,00	19,80	77	296
	Хлеб ржанной	50	3,30	0,60	16,70	87	458
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>29,29</b>	<b>45,72</b>	<b>96,86</b>	<b>919,71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>40,50</b>	<b>56,79</b>	<b>162,26</b>	<b>1324,63</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	200	5,84	7,78	28,98	209,72	191
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	94	289
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>12,89</b>	<b>12,33</b>	<b>68,28</b>	<b>434,72</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой (с пшенной крупой, с хлопьями "Геркулес")	250	2,00	4,90	11,95	100,95	65
	Котлета мясная	80	7,68	19,72	5,57	228,2	490
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,18	4,57	42,91	233,51	177
	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	200	0,20	0,10	17,20	68	295
	Соус томатный	40	0,40	1,87	2,53	29,33	234
	Хлеб ржанной	50	3,30	0,60	16,70	87	458
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>17,76</b>	<b>31,76</b>	<b>96,86</b>	<b>746,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>30,65</b>	<b>44,09</b>	<b>165,14</b>	<b>1181,71</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,86	7,78	29,84	209,72	193
	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94	287
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>11,51</b>	<b>12,03</b>	<b>70,44</b>	<b>434,72</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с рыбными консервами	250	0,72	2,40	5,53	46,75	460
	Макароны, запеченные с сыром	220	10,47	16,90	34,96	337,72	213
	Котлеты рубленые из птицы	90	12,73	18,17	13,16	268,3	129
	Напиток апельсиновый или лимонный (с лимоном)	200	0,20	0,00	19,80	77	296
	Хлеб ржанной	50	3,30	0,60	16,70	87	458
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>27,42</b>	<b>38,07</b>	<b>90,15</b>	<b>816,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1260</b>	<b>38,93</b>	<b>50,10</b>	<b>160,59</b>	<b>1251,49</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,02	7,90	34,48	230,28	195
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35	283
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>10,87</b>	<b>9,35</b>	<b>69,28</b>	<b>396,28</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,60	4,80	11,22	93,75	56
	Котлеты или биточки рыбные	80	12,66	8,54	12,20	177,34	83
	Картофельное пюре	220	4,53	7,22	29,33	202,88	138
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37	285
	Хлеб ржанной	50	3,30	0,60	16,70	87	458
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>22,19</b>	<b>21,16</b>	<b>78,75</b>	<b>597,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>33,06</b>	<b>30,51</b>	<b>148,03</b>	<b>994,25</b>	

<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	158	14,60	24,10	2,61	285	219
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37	285
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>408</b>	<b>18,45</b>	<b>25,55</b>	<b>37,61</b>	<b>453</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,21	3,00	22,59	132,99	59
	Каша молочная "Дружба"	200	6,32	7,34	34,12	227,62	196
	Сыр порционно	20	1,05	1,06	0,00	14	490
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35	283
	Хлеб ржанной	50	3,30	0,60	16,70	87	458
	Хлеб пшеничный	30	0,71	0,09	4,35	19,22	492
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>14,69</b>	<b>12,09</b>	<b>86,86</b>	<b>515,83</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1208</b>	<b>33,14</b>	<b>37,64</b>	<b>124,47</b>	<b>968,83</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная молочная жидкая	200	7,36	9,62	30,60	238,92	192
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35	283
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	455
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>11,21</b>	<b>11,07</b>	<b>65,40</b>	<b>404,92</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник домашний	250	2,00	4,98	13,05	106,58	57
	Фрикадельки мясные	80	7,72	17,72	4,54	206,71	103
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,24	7,36	49,08	311,36	173
	Напиток апельсиновый или лимонный (с апельсином)	200	0,20	0,00	19,80	77	296
	Хлеб ржанной	50	3,30	0,60	16,70	87	458
	Соус томатный	40	0,40	1,87	2,53	29,33	234
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>24,86</b>	<b>32,53</b>	<b>105,70</b>	<b>817,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1270</b>	<b>36,07</b>	<b>43,60</b>	<b>171,10</b>	<b>1222,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>12506</b>	<b>353,53</b>	<b>414,36</b>	<b>1577,44</b>	<b>11460,18</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1250,6</b>	<b>35,35</b>	<b>41,44</b>	<b>157,74</b>	<b>1146,02</b>	