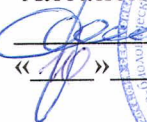


Согласовано
Заместитель Руководителя
межрегионального
управления № 81 ФМБА
России
Начальник ТО в г.Яровое
Алтайского края

 К.Ю. Федотов
«19» сентября 2020 г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №14
г.Яровое

 Ж.А. Грицай
«19» августа 2020 г.

Примерное 10-ти дневное меню для двухразового питания детей с
ограниченными возможностями здоровья 1-4 классов в
общеобразовательных организациях города Яровое на 2020-2021
учебный год

Первый день- Понедельник

	№										Энерг.цен,	
	рецепту	выход,г	Б, г	Ж, г	У, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	ккал	
Завтрак												
Омлет с сыром	138	130/5	14,66	21,20	2,30	92,80	2,32	0,08	0,48	0,20		254,00
Бутерброд с маслом	379	30\5	1,70	15,10	10,26	7,50	0,97	0,03	0,03	0,00		102,00
Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	152,22	0,48	0,06	0,18	1,59		153,92
			20,13	40,23	38,51	252,52	3,77	0,17	0,69	1,79		509,92
Обед												
Свекольник	43	200	1,54	5,07	8,04	18,70	0,68	0,07	0,04	6,03		83,30
Жаркое по-домашнему	181	170	6,88	6,70	11,47	36,24	3,05	0,17	0,27	7,26		205,00
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	13,29		64,15
Сок фруктовый	225	200	0,75		15,15	10,50	2,10	0,02	0,02	3,00		64,00
			10,36	12,79	46,54	71,24	6,21	0,30	0,34	29,58		416,45
Итого			30,49	53,02	85,05	323,76	9,98	0,47	1,03	31,37		926,37

Второй день- Вторник

Завтрак												
Лук порционный		10	1,00		8,00	3,10	1,40	0,08	0,01	1,00		4,10
Картофельное пюре	241	150	3,20	6,06	23,30	36,90	1,00	0,14	0,11	18,16		160,50
Шницель мясной	пф	80	8,86	26,16	12,83	34,50	1,31	0,36	0,11	0,12		285,00
Соус томатный	265	30	0,35	1,26	2,41	4,76	0,14	0,01	0,01	0,71		22,35
Кислота аскорбиновая		0,025								25,00		
Компот из сухофруктов	283	200	0,44	0,02	27,80	31,82	1,25	0,01	0,01	0,40		113,00
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	31,25	0,90	0,10	0,06	0,05		64,15
Фрукты свежие	89	200	0,80	0,80	19,60	32,00	4,40	0,06	0,04	20,00		94,00
			15,04	34,52	86,22	142,33	6,00	0,69	0,30	45,44		649,10
Обед												
Суп из рыбной консервы	72	200	6,88	6,70	11,47	36,24	1,01	0,08	1,12	7,29		133,50
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	73,18		64,15

Пельмени	пф	150	23,20	12,00	44,50	34,60	3,30	0,15	0,15	0,75	367,50
Кофейный напиток с моло	286	200	2,79	3,19	19,71	95,50	0,12	0,04	0,14	1,17	118,69
			34,06	22,91	87,56	172,14	4,81	0,31	1,42	82,39	683,84
Итого			49,10	57,43	173,78	314,47	10,81	1,00	1,72	127,83	1332,94

Завтрак											
Третий день- Среда											
Гуляш из мяса птицы	180	80	14,45	16,14	4,49	19,47	0,77	0,03	0,07	0,40	221,02
Макаронные изделия											
отварные	227	150	5,52	5,30	35,33	4,86	1,10	0,06	0,03	0,00	221,95
Чай с сахаром	299	200	0,05	0,02	9,32	8,00	0,19	0,00	0,02	0,02	37,30
Кислота аскорбиновая		0,025								25,00	
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	31,25	0,90	0,10	0,06	0,05	64,15
			21,21	22,48	61,02	63,58	2,96	0,18	0,18	25,47	544,42
Обед											
Борщ с капустой	37	200	1,45	3,92	10,20	35,50	0,95	0,04	0,03	8,23	82,00
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	58,75	64,15
Сосиски отварные	205	82,5	7,80	18,04	1,84	35,00	1,80	0,20	0,16	0,00	209,70
Картофельное пюре	241	150	3,20	6,06	23,30	36,90	1,00	0,14	0,11	18,16	160,50
Сок фруктовый	293	200	1,00		20,20	14,00	2,80	0,03	0,03	4,00	85,30
			14,64	29,04	67,42	127,20	6,93	0,45	0,34	89,14	601,65
Итого			35,85	51,52	128,44	190,78	9,89	0,63	0,52	114,61	1146,07

Четвёртый день-Четверг

Завтрак											
Запеканка из творога с											
молоком сгущённым	141	150/20	29,22	12,11	29,10	221,10	1,05	0,09	0,39	0,36	372,00
Булочка " Российская	315	30	2,11	2,40	16,66	8,20	0,37	0,03	0,03	0,01	97,00
Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	152,22	0,48	0,06	0,18	1,59	153,92
			35,10	18,44	71,71	381,52	1,90	0,18	0,60	1,96	622,92
Обед											
Суп картофельный с верми	47	200	2,15	2,27	13,70	19,68	0,87	0,90	0,05	6,60	83,80
Плов из мяса птицы	321	165	16,00	13,40	28,00	35,40	1,72	0,05	0,09	0,80	296,20

Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	10,95	64,15
Чай с сахаром	299	200	0,05	0,02	9,32	10,60	0,30		0,00	0,03	37,30
			19,39	16,71	62,90	71,48	3,27	0,99	0,15	18,38	481,45
Итого			54,49	35,15	134,61	453,00	5,17	1,17	0,75	20,34	1104,37

Пятый день-Пятница

Завтрак

Сок фруктовый	293	200	1,00	0,00	20,20	12,60	2,52	0,02	0,02	3,60	76,00
Рыба, припущенная в молк	165	95	9,33	2,78	4,77	39,40	0,52	0,07	0,08	0,57	118,75
Картофельное пюре	241	150	3,20	6,06	23,30	36,90	1,00	0,14	0,11	18,16	160,50
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	31,25	0,90	0,10	0,06	0,05	64,15
			14,72	9,86	60,15	120,15	4,94	0,33	0,27	22,38	419,40

Обед

Суп гороховый	45	200	4,39	4,22	13,06	30,40	1,62	0,18	0,06	4,65	107,80
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	45,24	64,15
Жаркое по-домашнему	181	170	6,88	6,70	11,47	36,24	3,05	0,17	0,27	7,26	205,00
Кофейный напиток с моло	286	200	2,79	3,19	19,71	95,50	0,12	0,04	0,14	1,17	118,69
			15,25	15,13	56,12	167,94	5,17	0,43	0,48	58,32	495,64

Итого

Шестой день- Понедельник

Завтрак

Ёжик мясной	пф	80	5,67	6,26	7,85	20,05	0,63	0,04	0,05	0,55	108,00
Соус томатный	265	30	0,35	1,26	2,41	4,76	0,14	0,01	0,01	0,71	22,35
Каша гречневая											
рассыпчатая	219	150	4,67	4,86	20,94	9,20	2,48	0,11	0,06	0,00	146,00
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	31,25	0,90	0,10	0,06	0,05	64,15
Чай с сахаром	299	200	0,05	0,02	9,32	8,00	0,19	0,00	0,02	0,02	37,30
Кислота аскорбиновая		0,025								25,00	
			11,93	13,42	52,40	73,26	4,34	0,25	0,20	26,33	377,80

Обед

Суп крестьянский с перлов	51	200	2,00	0,09	13,60	20,72	0,81	0,08	0,05	6,60	82,60
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	0,00	64,15

Вареники	пф	150	7,50	6,90	42,50	51,48	1,40	0,16	0,12	6,18	262,50
Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	152,22	0,48	0,06	0,18	1,59	153,92
			14,46	11,94	93,93	230,22	3,07	0,34	0,36	14,37	563,17
Итого			26,39	25,36	146,33	303,48	7,41	0,59	0,56	40,70	940,97

Седьмой день- Вторник

Завтрак

Лук порционный		10	1,00		8,00	3,10	1,40	0,08	0,01	1,00	4,10
Жаркое по- домашнему	181	170	24,47	6,27	21,80	28,20	3,60	0,20	0,31	8,50	241,20
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	31,25	0,90	0,10	0,06	0,05	64,15
Сок фруктовый	294	200	1,00	0,00	20,20	12,60	2,52	0,02	0,02	3,60	76,00
			27,66	7,29	61,88	75,15	8,42	0,40	0,40	13,15	385,45

Обед

Борщ с капустой	37	200	1,45	3,92	10,20	35,50	0,95	0,04	0,03	8,23	82,00
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	33,53	64,15
Биточки	пф	80	8,86	26,16	12,83	34,50	1,31	0,36	0,11	0,12	285,00
Соус томатный	265	30	0,35	1,26	2,41	4,80	0,14	0,01	0,01	0,70	22,35
Макароны отварные	227	150	5,52	5,30	35,33	4,86	1,10	0,06	0,03	0,00	221,95
Компот из сухофруктов	283	200	0,44	0,02	27,80	31,80	1,25	0,00	0,01	0,40	113,00
			17,81	37,68	100,45	117,26	5,13	0,50	0,19	42,98	788,45
Итого			45,47	44,97	162,33	192,41	13,55	0,90	0,59	56,13	1173,90

Восьмой день- Среда

Завтрак

Икра свекольная	233	60	1,4	2,66	7,4	22,94	17,8	1,06		2	71,76
Плов из мяса свинины	193	200	24,33	20,69	33,71	20,70	1,87	0,08	0,08	1,01	418,37
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	59,14	64,15
Чай с сахаром и лимоном	412	200/7	0,13	0,02	10,70	13,40	0,34			3,00	43,10
Фрукты свежие	89	200	0,80	0,80	19,60	32,00	4,40	0,06	0,04	20,00	94,00
			27,05	24,39	63,69	62,84	20,39	1,18	0,09	65,15	597,38

Обед											
Суп с фрикадельками	81	200	1,45	3,92	10,20	35,50	0,95	0,04	0,03	8,23	82,00
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	0,00	64,15
Гуляш из мяса птицы	180	80	14,45	16,14	4,49	19,47	0,77	0,03	0,07	0,40	221,02
Каша пшениая	222	150	5,48	5,35	32,60	39,78	0,89	0,01	0,04		200,96
Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	152,22	0,48	0,06	0,18	1,59	153,92

Итого	53,39	54,75	148,81	315,61	23,86	1,36	0,42	75,37	1319,43
-------	-------	-------	--------	--------	-------	------	------	-------	---------

Девятый день - Четверг

Завтрак

[illegible]

Хлеб йодированный	25	1,19	1,02	11,88	31,25	0,90	0,10	0,06	0,05	64,15
-------------------	----	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------

Кислота аскорбиновая	0,025				25,00	
----------------------	-------	--	--	--	-------	--

[illegible]

Суп с клецками	85	200	1,68	2,69	9,71	18,78	0,65	0,06	0,04	4,60	69,80
----------------	----	-----	------	------	------	-------	------	------	------	------	-------

Шницель мясной	пф	80	8,86	26,16	12,83	34,50	1,31	0,36	0,11	0,12	285,00
----------------	----	----	------	-------	-------	-------	------	------	------	------	--------

Сок фруктовый	225	200	0,75	15,15	10,50	2,10	0,02	0,02	3,00	64,00	64,35
---------------	-----	-----	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	-------

Итого	33,78	54,35	126,59	259,95	44,83	3,62	0,69	79,30	1108,10
-------	-------	-------	--------	--------	-------	------	------	-------	---------

Десятый день- пятница

Завтрак

маслом сливочным

повидлом	382	20\5\15	2,58	4,10	28,60	11,30	0,90	0,05	0,03	0,10	161,70
Кофейный напиток с моло	286	200	2,79	3,19	19,71	95,50	0,12	0,04	0,14	1,17	118,69
			10,37	13,59	74,84	132,20	3,86	0,23	0,22	1,27	505,39
Обед											
Щи из свежей капусты	62	200	1,40	3,90	6,80	34,70	0,60	0,05	0,04	14,80	67,80
Гуляш из свинины	180	80	14,57	16,14	4,50	129,00	16,80	17,40	0,02	2,30	220,60
Картофельное пюре	241	120	2,50	3,80	16,40	29,60	0,80	0,10	0,08	14,50	109,80
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	34,04	64,15
Чай с сахаром и лимоном	294	200/7	0,13	0,02	10,70	13,40	0,34			3,00	43,10
			19,79	24,88	50,28	212,50	18,92	17,59	0,15	68,64	505,45
Итого			30,16	38,47	125,12	344,70	22,78	17,82	0,37	69,91	1010,84

Меню разработано на основании рекомендаций Сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ Пермской государственной медицинской академии Уральского Регионального Центра Питания (2008)

Сборник рецептур на продукцию для питания детей ДОУ, под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А. (Москва 2016г)

Меню составила технолог Тараненко А.Ю.

