Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №14
_____Ж.А.Грицай

Примерное 10-ти дневное меню
для организации двухразового питания
детей с ограниченными возможностями здоровья
обучающихся в общеобразовательных организациях г.Яровое
на 2020/2021 учебный год

Первый день- Понедельник

Завтрак	рецептуры	выход,г	Б, г	Ж, г	У, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энерг.цен, ккал
Омлет натуральный	132	105	12,80	19,30	2,00	90,00	2,00	0,07	0,42	0,21	233,00
Бутерброд с маслом и сыром	377	20\5\15	1,27	4,00	20,06	74,74	0,55	0,04	0,04	0,05	123,60
Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	152,22	0,48	0,06	0,18	1,59	153,92
			17,84	**27,23**	**48,01**	**316,96**	**3,03**	**0,17**	**0,64**	**1,85**	**510,52**
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 йодированнчый		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	15,14	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**	**31,43**	**416,45**
Итого			**28,20**	**40,02**	**94,55**	**388,20**	**9,24**	**0,47**	**0,98**	**33,28**	**926,97**
		Второй день- Вторник									
Завтрак											
Огурец свежий	246	30	0,20	0,00	0,80	0,21	0,30	0,18	0,21	0,99	4,20
Картофельное пюре	241	120	2,50	3,80	16,40	29,60	0,80	0,10	0,08	14,50	109,80
Шницель мясной	пф	50	6,60	4,90	6,60	18,70	0,60	0,04	0,06	0,06	98,00
Соус томатный	265	30	0,35	1,26	2,41	4,80	0,14	0,01	0,01	0,70	22,35
Кислота аскорбиновая		0,025								25,00	
Компот из сухофруктов	283	200	0,44	0,02	27,80	31,80	1,25	0,00	0,01	0,40	113,00
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	40,66	64,15
			11,08	**11,00**	**65,09**	**90,70**	**3,17**	**0,19**	**0,16**	**81,32**	**411,50**
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	129,67	64,15
Пельмени	пф	150	23,20	12,00	44,50	34,60	3,30	0,15	0,15	0,75	367,50
Фрукт Яблоко	89	200	0,80	0,80	19,60	32,00	4,40	0,06	0,04	20,00	94,00
Кофейный напиток с мол	286	200	2,79	3,19	19,71	95,50	0,12	0,04	0,14	1,17	118,69
			34,86	**23,71**	**107,16**	**204,14**	**9,21**	**0,37**	**1,46**	**158,88**	**777,84**
Итого			**45,94**	**34,71**	**172,25**	**294,84**	**12,38**	**0,56**	**1,62**	**240,20**	**1189,34**
		Третий день- Среда									
Завтрак											
Гуляш из мяса птицы	180	80	9,80	7,80	2,51	18,50	0,76	0,02	0,06	0,38	119,70
Макаронные изделия отварные	227	120	4,40	3,60	21,16	3,80	0,90	0,04	0,02		134,70

Чай с сахаром	299	200	0,05	0,02	9,32	10,60	0,30		0,00	0,03	37,30
Кислота аскорбиновая		0,025								25,00	
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	25,41	64,15
			15,44	**12,44**	**44,87**	**38,70**	**2,34**	**0,10**	**0,09**	**25,82**	**355,85**
Обед											
Суп с гречневой крупой	88	200/12	2,13	2,25	13,7	19,88	1,04	0,09	0,05	6,6	92
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	82,83	64,15
Сосиска	205	50	5,5	11,95	0,2	17,5	0,9	0,1	0,08		130
Пюре картофельное	241	120	2,50	3,80	16,40	29,60	0,80	0,10	0,08	14,50	109,80
Сок фруктовый	293	200	1,00		20,20	14,00	2,80	0,03	0,03	4,00	85,30
			12,32	**19,02**	**62,38**	**86,78**	**5,92**	**0,36**	**0,25**	**107,93**	**481,25**
Итого			**27,76**	**31,46**	**107,25**	**125,48**	**8,26**	**0,46**	**0,34**	**133,75**	**837,10**
Четвёртый день-Четверг											
Завтрак											
Запеканка из творога с молоком сгущённым	141	120/20	24,60	16,90	24,01	206,20	0,97	0,07	0,36	0,34	345,80
Булочка "Российская	315	30	5,80	6,70	46,20	22,70	1,00	0,08	0,08	0,03	269,50
Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	152,22	0,48	0,06	0,18	1,59	153,92
			34,17	**27,53**	**96,16**	**381,12**	**2,45**	**0,21**	**0,62**	**1,96**	**769,22**
Обед											
Суп картофельный с вер	47	200	2,15	2,27	13,70	19,68	0,87	0,90	0,05	6,60	83,80
Плов из свинины	171	165	6,80	12,00	30,20	33,66	1,32	0,05	0,05	0,66	248,70
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	10,81	64,15
Чай с сахаром	299	200	0,05	0,02	9,32	10,60	0,30		0,00	0,03	37,30
			10,19	**15,31**	**65,10**	**69,74**	**2,87**	**0,99**	**0,11**	**18,10**	**433,95**
Итого			**44,36**	**42,84**	**161,26**	**450,86**	**5,32**	**1,20**	**0,73**	**20,06**	**1203,17**
Пятый день-Пятница											
Завтрак											
Сок фруктовый	293	200	1,00		20,20	14,00	2,80	0,03	0,03	4,00	85,30
Сосиски отварные	291	50	6,10	13,10	0,22	19,20	0,90	0,10	0,08		143,00
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	18,50	64,15
			10,79	**17,92**	**48,70**	**68,60**	**4,88**	**0,27**	**0,20**	**37,00**	**402,25**
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	74,65	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
Фрукт апельсин	89	220	1,80	0,40	16,20	68,00	0,60	0,08	0,06	120,00	86,00
Кофейный напиток с мол(	286	200	2,79	3,19	19,71	95,50	0,12	0,04	0,14	1,17	118,69
			17,05	**15,53**	**72,32**	**235,94**	**5,77**	**0,51**	**0,54**	**207,73**	**581,64**

Итого				**27,84**	**33,45**	**121,02**	**304,54**	**10,65**	**0,78**	**0,74**	**244,73**	**983,89**
			Шестой день- Понедельник									
Завтрак												
Ёжик мясной	пф		70	9,30	6,90	9,40	26,20	0,90	0,06	0,09	0,09	137,20
Соус томатный		265	30	0,35	1,26	2,41	4,80	0,14	0,01	0,01	0,70	22,35
Каша гречневая рассыпчатая		219	120	6,84	4,92	30,96	11,88	3,65	0,17	0,10		195,00
Хлеб йодированный			25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	0,79	64,15
Чай с сахаром		299	200	0,05	0,02	9,32	10,60	0,30		0,00	0,03	37,30
Кислота аскорбиновая			0,025								25,00	
				17,73	**14,12**	**63,97**	**59,28**	**5,37**	**0,28**	**0,21**	**26,61**	**456,00**
Обед												
Суп крестьянский с перлс		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				**32,19**	**26,06**	**157,90**	**289,50**	**8,44**	**0,62**	**0,57**	**40,98**	**1019,17**
			Седьмой день- Вторник									
Завтрак												
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	5,80	0,38	0,04	0,01	8,50	64,15
Сок фруктовый		293	200	1,00		20,20	14,00	2,80	0,03	0,03	4,00	85,30
				26,66	**7,29**	**53,88**	**48,00**	**6,78**	**0,27**	**0,35**	**21,00**	**390,65**
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	50,23	64,15
Биточки	пф		50	6,64	19,55	9,42	25,88	0,98	0,27	0,08	0,08	240,00
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	140	8,66	7,97	24,63	82,15	1,17	0,05	0,05	0,11	204,60
Фрукт банан		89	220	3,00	1,00	42,00	16,00	1,20	0,08	0,10	20,00	192,00
Компот из сухофруктов		283	200	0,44	0,02	27,80	31,80	1,25	0,00	0,01	0,40	113,00
				21,73	**34,74**	**128,34**	**201,93**	**6,07**	**0,49**	**0,29**	**79,75**	**918,10**
Итого				**48,39**	**42,03**	**182,22**	**249,93**	**12,85**	**0,76**	**0,64**	**100,75**	**1308,75**
			Восьмой день- Среда									
Завтрак												
Помидор свежий		246	30	0,30	0,10	1,10	0,12	0,45	0,36	0,21	2,49	7,20

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	104,04	64,15
Чай с сахаром и лимоном	412	200/7	0,13	0,02	10,70	13,40	0,34			3,00	43,10
			17,62	**14,54**	**51,68**	**54,72**	**2,89**	**0,45**	**0,31**	**110,33**	**410,65**
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 ячневая	223	120	3,82	3,31	24,67	31,82	0,71	0,01	0,03		144,00
Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	152,22	0,48	0,06	0,18	1,59	153,92
			24,68	**28,32**	**77,19**	**244,81**	**3,29**	**0,17**	**0,32**	**10,22**	**665,09**
Итого			**42,30**	**42,86**	**128,87**	**299,53**	**6,18**	**0,62**	**0,63**	**120,55**	**1075,74**
Девятый день - Четверг											
Завтрак											
Сосиски отварные	205	50	6,10	13,10	0,22	19,20	0,90	0,10	0,08		143,00
Гарнир сложный(картофельн пюре,капуста тушёная)	241/24	120/50	3,07	4,80	18,30	52,30	1,10	0,10	0,09	20,70	129,00
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	20,70	64,15
Компот из сухофруктов	283	200	0,44	0,02	27,80	31,80	1,25	0,00	0,01	0,40	113,00
Кислота аскорбиновая		0,025								25,00	
			10,80	**18,94**	**58,20**	**109,10**	**3,63**	**0,24**	**0,19**	**66,80**	**449,15**
Обед											
Суп с клецками	85	200	1,68	2,69	9,71	18,78	0,65	0,06	0,04	4,60	69,80
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	117,50	64,15
Шницель	пф	50	6,64	19,55	9,42	25,88	0,98	0,27	0,08	0,08	240,00
Пюре из гороха	120	8,8	0,6	17,20	39,70	35,40	2,73	0,19	0,05		109,30
Сок фруктовый	225	200	0,75		15,15	10,50	2,10	0,02	0,02	3,00	64,00
			10,86	**40,46**	**85,86**	**96,36**	**6,84**	**0,58**	**0,21**	**125,18**	**547,25**
Итого			**21,66**	**59,40**	**144,06**	**205,46**	**10,47**	**0,82**	**0,39**	**191,98**	**996,40**
Десятый день- пятница											
Завтрак											
Каша молочная"Дружба" с маслом сливочным	102	150/5	5,00	6,30	26,53	25,40	2,84	0,14	0,05		225,00
Бутерброд с маслом и 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 мол	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.