Утверждаю
И.о.директора школы
Т.Н.Терентьева
приказ №52
от 25 февраля 2022 г.

Подписано цифровой подписью: МБОУ "ООШ" Д. ДЕНИСОВКА
Дата: 2022.11.16 13:27:10 +03'00'

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 10 дней в МБОУ «ООШ» д. Денисовка (5-9 классы ОВЗ)

День(1): понедельник
Неделя:первая
Сезон:осеннее-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
173	Каша рисовая молочная	250\7	9,7	12,5	54,4	370	1,07	0,3	0	0	243,96	0	53,64	0,77
275	Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,4	19,6	120	0,15	0,12	0	0	107,17	0	26,03	0,83
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.13	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Сыр порциями	30	4.80	9.00	0	99.40	0	0	0.26	0	177.00	110.00	16.80	0.24
	Бананы	100	1,5	0.50	21,00	96,00	10.00	0.05	0	0.22	8.00	28.00	42.00	0.60
	Итого:		***21,9***	***29,4***	***113,4***	***761,4***								
	Обед:													
63	***Суп гороховый***	300	9,6	5,3	38,2	242	5,19	0,06	0	0	36,54	0	44,46	2,58
202	Макароны отварные	230/10	8,4	6,4	51,0	301	0	0,03	0	0	14,28	0	11,21	1,13
77	Рыба припущенная	80/40	36,0	17,4	2,6	311	0,31	0,19	0	0	22,29	0	32,29	0,71
278	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0,03	0	0	28,69	0	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:		***57,4***	***33,15***	***137,7***	***1040***								
	Всего:		***79,3***	***62,55***	***251,1***	***1801,4***								

День(2): вторник
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
98	Жаркое по-домашнему	300	22,5	24,2	24,4	406	1,92	0,007	0	0	9,56	0	8,63	0,42
9	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	4,2	9,2	5,7	122	14,5	0,12	0	0	48,2	0	19,33	0,97
270	Чай с лимоном	200	0.02	0.04	10,2	41	2,8	0	0	0.04	3,1	0	0,84	0.07
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Мандарины	50	0,4	0,1	3,8	19	19,0	0,02	0	0	17,5	8,5	6,5	0,05
	Итого:		***29,52***	***37,54***	***62,5***	***664,00***								
	Обед:													
65	***Суп крестьянский с крупой***	300	2,6	6,8	15,0	132	9,6	0,03	0	0	23,97	0	16,46	0,58
165	Гречка отварная	250/7	14,0	8,7	57,9	382	0	0,18	0	0	21,57	0	204,08	6,99
93	Гуляш из отварной говядины	100/75	22,5	19,9	7	298	0,5	0,09	0	0	18,05	0	26,81	2,8
	Сок яблочный	200	0,75	0,30	15,15	69	3	0,015	0	0	30,00	18,00	13,5	0,6
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:		***42,25***	***39,7***	***113,45***	***975***								
	Всего:		***71,77***	***77,24***	***179,95***	***1621***								

День(3):среда
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11лет и старше

N рец.	Прием пищи,наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
122	Плов из курицы	300	36,75	40,5	66,3	783	2,85	0,3	0	0	46,2	0	86,51	3,9
14	Салат изс вежих Помидоров и огурцов	100	0,7	7,4	2,9	81	13,88	0,02	0	0	16,03	0	9,94	0,43
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
268	Чай сладкий	200	0.04	0	16.90	55.00	0.02	0	0	0	9.74	0	0	0.20
	Вафли с жировой начинкой	15	0,60	4,70	9,50	81,00	0,0	0,003	0,90	0	1,20	6,30	0,90	0,09
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0,03	0	0	34	23	12	0,3
	Итого:		***41,39***	***56,8***	***122,1***	***1119***								
	Обед:													
54	***Борщ с картофелем и капустой***	300	2,8	9,9	16,3	165	9,82	0,09	0	0	60,71	0	30,21	1,37
131	Пюре картофельное	230	4,7	8,1	29,9	215	7,96	0,16	0	0	55,83	0	45,05	1,64
99	Котлета мясная	120/10	21,6	17,5	17,4	315	1,34	0,16	0	0	39,19	0	32,27	1,55
	Хлебпшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
278	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0,03	0	0	28,69	0	18,27	0,61
	Итого:		***32,5***	***39,55***	***109,5***	***695,33***								
	Всего:		***73,89***	***96,35***	***231,6***	***1814,33***								

День(4): четверг
Неделя:первая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: с 11лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
107	Тефтели мясные с рисом	120/50	15,7	26,0	19,9	377	1,92	0,11	0	0	13,38	0	33,17	1,34
25	Салат свекольный с растительным маслом	100	1,4	8,2	8,0	110	9,07	0,04	0	0	37,15	0	20,16	1,3
269	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,65	0,08	0	0	60,3	0	7,0	0,08
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Яблоки	50	0,2	0,2	4,9	24	5,0	0,01	0	0	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого:		***21,3***	***40,2***	***63,6***	***656***								
	Обед:													
59	***Суп с макаронными изделиями***	300	3,2	3,0	22,6	134	7,92	0,06	0	0	16,44	0	25,1	1,04
112	Картофельная запеканка с мясом	300/50	32,4	37,3	45,4	650	20,94	0,31	0	0	44,91	0	87,08	5,97
	Кукуруза консервированная	30	1,00	0	2,00	11,5	1	0	0	0	2	0	0,05	0,05
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	2,8	0	0	0	3,1	0	0,84	0,07
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:		***39,2***	***44,34***	***98,6***	***912,5***								
	Всего:		***60,5***	***84,54***	***162,2***	***1568,5***								

День(5): пятница
Неделя: первая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: с 11лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевыевещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
165	Гречка отварная	250/7	14,0	8,7	57,9	372	0	0,18	0	0	21,57	0	204,08	6,99
90	Соус бефстроганов	100,75	25,9	24,5	5,3	346	0,29	0,18	0	0	16,74	0	34,9	3,76
268	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.0	97.30	0.97
	Йогурт	100	2,4	0,3	16,3	80	1,00	0,05	0	0	0,5	0	0,5	0,05
	Итого:		***44,8***	***37,53***	***107,8***	***909***								
	Обед:													
69	***Уха рыбная***	300	8,7	2,7	24,51	158	8,25	0,12	0	0	22,08	0	33,66	1,17
169	Рис отварной рассыпчатый	250/7	6,2	5,9	62,7	335	14,13	0,1	0	0	92,19	0	100,72	2,02
120	Окорочка отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	4,96	0,12	0	0	52,6	0	33,6	2,69
	Икра кабачковая	100	1,5	4,8	7,5	78	10,25	0,05	0	0	30,53	37	16,93	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
278	Компот из сухофруктов	200	1.40	0	45.60	188.00	0.80	0.04	0.015	0.18	66.90	75.00	0	2.10
	Итого:		***44,9***	***36,5***	***170,21***	***1154***								
	Всего:		***89,7***	***74,03***	***278,01***	***2063***								

День(6): понедельник
Неделя:вторая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: с 11лет и старше

N рец.	Прием пищи,наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическаяценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
186	Каша молочная пшенная	250/7	9,3	10,0	45,7	302	0,67	0,22	0	0	167,82	0	45,35	2,28
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.01	0.02	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.08	0.18	0	0	22.00	0	0	0.7
	Сыр порциями	30	4.80	9.00	0	99.40	0	0	0.26	0	177.0	110.00	16.80	0.24
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	2,8	0	0	0	3,1	0	0,84	0,07
	Бананы	100	1,5	0,5	21,00	96,00	10,00	0,05	0	0	8,00	0	42,00	0,6
	Итого:		***23,3***	***28,14***	***95,6***	***677,4***								
	Обед:													
54	**Борщ с капустой и картофелем**	300	2,8	9,9	16,3	165	9,82	0,09	0	0	60,71	0	30,21	1,37
122	Плов из курицы	300	36,75	40,5	66,3	783	2,85	0,3	0	0	46,2	0	86,51	3,9
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.01	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
278	Компот из сухофруктов	200	1.40	0	45.60	188.00	0.80	0.04	0.015	0.18	66.90	75.00	0	2.10
	Итого:		***43,35***	***54,4***	***146,6***	***1212***								
	Всего:		***66,65***	***82,54***	***242,2***	***1889,4***								

День(7): вторник
Неделя:вторая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: с 11лет и старше

N рец.	Прием пищи,наименованиеблюда	Массапорции	Пищевыевещества (г)			Энергетическаяценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
115	Рагу овощное с мясом	250	23,4	28,4	23,5	444	14,16	0,2	0	0	58,48	0	54,02	3,55
14	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	7,4	2,9	81	13,88	0,02	0	0	16,03	0	9,94	0,43
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	0,015	0	0	14,0	0	6,0	2,1
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	60,0	0,03	0	0	34,00	0	13,00	0,3
	Итого:		***28,4***	***40,2***	***73,1***	***736***								
69	***Уха рыбная:***	300	8,7	2,7	24,51	158	8,25	0,12	0	0	22,08	0	33,66	1,17
116	Ленивые голубцы	240/10	20,7	18,2	21,8	332	25,73	0,16	0	0	84,03	0	50,76	3,56
	Икра кабачковая	100	1,5	4,8	7,5	78	10,25	0,05	0	0	30,53	0	16,93	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	40.00	0	0	0.04	5.20	4.00	2.40	0.70
	Итого:		***33,37***	***29,71***	***87,52***	***705,62***								
	Всего:		***61,77***	***69,91***	***160,62***	***1441,62***								

День(8):среда
Неделя:вторая
Сезон: осенне- зимний
Возрастная категория: с 11лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
202	Макароны отварные	230/10	8,4	6,4	51,0	301	0	0,03	0	0	14,28	0	11,21	1,13
77	Рыба припущенная	120/50	36,0	17,4	2,6	311	0,31	0,19	0	0	22,29	0	32,29	0,71
12	Салат из свежих помидоров	100	0,9	4,5	4,8	64	16,91	0,03	0	0	15,74	0	14,78	0,71
268	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.13	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Апельсины	100	0.90	0.20	8.10	37.80	60.00	0.03	0	0.22	34.00	17.00	100.00	0.30
	Итого:		***48,7***	***32,53***	***94,8***	***824,8***								
	Обед:													
52	***Щи из свежей капусты***	300	2,2	6,8	8,5	106	9,0	0,04	0	0	38,76	0	20,18	0,77
169	Рис отварной рассыпчатый	250/7	6,2	5,9	62,7	335	14,13	0,1	0	0	92,19	0	100,72	2,02
93	Гуляш из говядины	100/75	22,5	19,9	7,0	298	0,5	0,09	0	0	18,05	0	26,81	2,8
	Сок	200	0.40	0	5.00	20.00	20.00	0.28	0	0	5.20	0	0	0.70
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Итого:		***33,7***	***36,6***	***101,6***	***835***								
	Всего:		***82,4***	***69,13***	***196,4***	***1659,8***								

День(9): четверг
Неделя:вторая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: с 11лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
131	Пюре картофельное	230	4,7	8,1	29,9	215	7,96	0,16	0	0	55,83	0	45,05	1,64
99	Котлета мясная	120/10	21,6	17,5	17,4	315	1,34	0,16	0	0	39,19	0	32,27	1,55
13	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55	3,84	0,03	0	0	20,49	0	11,7	0,53
275	Какао со сгущенным молоком	200	3,1	3,2	19,4	115	0,15	0,12	0	0	105,36	0	20,11	0,53
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	42.00	10.00	0.02	5.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Итого:		***33,0***	***37,7***	***97,9***	***818***								
	Обед:													
57	***Рассольник***	300	2,6	6,3	16,4	134	12,6	0,07	0	0	28,46	0	28,97	1,09
202	Макароны отварные	230/10	8,4	6,4	51,0	301	0	0,03	0	0	14,28	0	11,21	1,13
93	Гуляш из говядины	10/75	22,5	19,9	7,0	298	0,5	0,09	0	0	18,05	0	26,81	2,8
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Сок	200	0.40	0	5.00	20.00	20.00	0.28	0	0	5.20	0	0	0.70
	Итого:		***36,3***	***36,6***	***97,8***	***829***								
	Всего:		***69,3***	***74,3***	***195,7***	***1647***								

День(10): пятница
Неделя:вторая
Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: с 11лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В²	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
165	Гречка отварная	250/7	14,00	8,7	57,9	372	0	0,18	0	0	21,57	0	204,08	6,99
120	Окорочка отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	4,96	0,12	0	0	52,6	0	33,6	2,69
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
	Сыр порциями	30	4,8	9	0	99,4	0	0	0,26	0	177,0	110,0	16,8	0,24
274	Чай с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,52	0,12	0	0	108,57	0	51,1	0,6
	Мандарины	100	0.80	0	8.60	38.00	16.5	0.02	0	0	26.00	11.00	8.00	0.30
	Итого:		***50,0***	***43,3***	***110,1***	***992,4***								
	Обед:													
55	***Свекольник***	300	2,4	6,2	17,8	136	8,34	0,06	0	0	37,56	0	31,64	1,58
98	Жаркое по домашнему	300	22,5	24,2	24,4	406	1,92	0,007	0	0	9,56	0	8,63	0,42
9	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	4,2	9,2	5,7	122	14,5	0,12	0	0	48,2	0	19,33	0,97
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	0	0	10.13	240.00	97.30	0.97
278	Компот из сухофруктов	200	1.40	0	45.60	188.00	0.80	0.04	0.015	0.18	66.90	75.00	0	2.10
	Итого:		***32,9***	***43,6***	***111,9***	***928***								
	Всего:		***82,9***	***86,9***	***222***	***1920,4***								

- САНПИН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИОБЩЕСТВЕННОГОПИТАНИЯНАСЕЛЕНИЯ"
- www.pitportal.ru/school_lunch/scsanpin/5235.html
- «Сборник технологических карт, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания- Уфа:ИП Поляковский Ю.И., 2012.-352 с