

Согласовано:

Директор ШКОЛЫ № 10
Сунцов Ф.В.

31.08.2023г.

Согласовано

Председателем родительского
комитета ШКОЛЫ № 10

31.08.2023г.

Утверждаю:

начальник КШП



МЕНЮ

**для организованного питания
учащихся с ограниченными
возможностями здоровья
и отдельных классов для
детей с ОВЗ
с 7 до 11 лет
2 смена**

меню овз (кро, нувр) 2 смена полдник 77-55

1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
понедельник												
полдник												
масло сливочное порционное	20	0,0	15,0	0,0	132,0	3,0	6,0	5,0	0,0	0,0	0,0	22/97
Сыр порциями	30	7,0	9,0	0,0	108,0	246,0	35,0	300,0	0,0	0,0	0,0	23/97
каша рисовая с маслом	250/10	7,0	12,0	42,0	304,0	459,0	234,0	165,0	0,0	0,0	0,0	262/96
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,0	50,0	8,0	0,0	0,0	0,0	35 01ттк
итого	567	18,0	38,0	83,0	739,0	872,0	350,0	483,0	1,0	0,0	0,0	
вторник												
полдник												
яйцо вареное	1 шт(40)	5,00	5,00	0,00	63,00	54,0	56,0	22,0	1,0	0,0	0,0	64/96
бутерброд горячий с сыром	25/5/30	8,00	12,00	16,00	210,00	299,0	59,0	256,0	1,0	0,0	0,0	44661.00
каша ячневая с маслом	250/10	13,00	16,00	50,00	345,00	458,00	296,00	197,00	1,00	0,00	0,00	257/96
Какао на молоке	200	4,0	4,0	26,0	141,0	51,0	214,0	123,0	1,0	0,0	1,0	693/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.00
итого	585	32,00	38,00	105,00	828,00	940,0	650,0	602,0	4,0	0,0	1,0	
среда												
полдник												
бутерброд с сыром и маслом	30/20/25	0,0	15,0	0,0	132,0	3,0	6,0	5,0	0,0	0,0	0,0	22/97
Каша пшеница с маслом	250/10	9,0	13,0	47,0	319,0	456,0	292,0	170,0	2,0	0,0	0,0	627/96
кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	114,0	25,0	74,0	60,0	0,0	0,0	1,0	692/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.00
итого	560	14,0	31,0	83,0	634,0	562,0	397,0	239,0	2,0	0,0	1,0	
четверг												
полдник												
Сыр порциями	30	7,00	9,00	0,00	108,00	246,00	35,00	300,00	0,00	0,00	0,00	23/97
масло сливочное порционное	20	0,0	15,0	0,0	132,0	3,0	6,0	5,0	0,0	0,0	0,0	22/97
каша манная	250	11,0	4,0	40,0	227,0	454,0	243,0	170,0	1,0	0,0	0,0	262/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22/97
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	685/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.00
итого	535	22,00	39,00	83,00	697,00	809,0	408,0	544,0	2,0	0,0	0,0	
пятница												
полдник												
запеканка творожная	150	24,0	14,0	23,0	325,0	74,0	196,0	232,0	1,0	0,0	1,0	634.02
молоко сгущенное	30	2,0	3,0	17,0	98,0	39,0	110,0	92,0	0,0	0,0	0,0	201
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.00
итого	412	28,0	18,0	68,0	549,0	192,0	356,0	333,0	2,0	0,0	1,0	
суббота												
полдник												
Каша овсяная с маслом	200/10	10,0	14,0	44,0	344,0	461,0	352,0	182,0	2,0	0,0	0,0	262/96
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35 01ттк
итого	460	14,0	16,0	85,0	539,0	625,0	427,0	195,0	3,0	0,0	0,0	
итого за 6 дней					3986,0							
среднее значение за период					664,3							

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		Белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
2 неделя												
понедельник												
полдник												
Бутерброд с сыром и маслом	30/20/25	10,00	23,00	14,00	306,00	411,0	61,0	309,0	0,0	0,0	0,0	6/4
Каша пшеничная с маслом	200/10	9,0	13,0	47,0	319,0	459,0	234,0	165,0	0,0	0,0	0,0	262/96
Какао на молоке	200	4,00	4,00	26,00	141,00	51,0	214,0	123,0	1,0	0,0	1,0	693/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35 00
итого	510	25,0	41,0	100,0	835,0	999,0	534,0	601,0	1,0	0,0	1,0	
вторник												
полдник												
масло сливочное порционное	20	0,0	15,0	0,0	132,0	3,0	6,0	5,0	0,0	0,0	0,0	22/97
Сыр порциями	30	7,0	9,0	0,0	108,0	246,0	35,0	300,0	0,0	0,0	0,0	23/97
каша ячневая	200	7,0	4,0	40,0	224,0	359,00	144,00	121,00	0,00	0,00	1,00	257/96
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22/97
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35 00
итого	492	16,0	37,0	68,0	665,0	689,0	236,0	435,0	1,0	0,0	1,0	
среда												
полдник												
бутерброд горячий с сыром	25/5/30	8,0	12,0	16,0	210,0	299,0	59,0	256,0	1,0	0,0	0,0	64/94
яйцо вареное	1шт(40)	5,0	5,0	0,0	63,0	54,0	56,0	22,0	1,0	0,0	0,0	10/4
каша дружба	250	8,0	4,0	44,0	248,0	456,0	260,0	166,0	1,0	0,0	0,0	311/4
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22/97
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
яблоки печеные	75	0,0	0,0	10,0	76,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	617
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35 00
итого	660	23,0	30,0	98,0	798,0	890,0	426,0	453,0	4,0	0,0	0,0	
четверг												
полдник												
масло сливочное порционное	20	0,0	15,0	0,0	132,0	3,0	6,0	5,0	0,0	0,0	0,0	22/97
Сыр порциями	30	7,0	9,0	0,0	108,0	246,0	35,0	300,0	0,0	0,0	0,0	23/97
каша рисовая с маслом	250/10	7,0	12,0	42,0	304,0	459,0	234,0	165,0	0,0	0,0	0,0	262/96
чай с молоком и сахаром	200	2,0	2,0	30,0	86,0	26,0	98,0	65,0	1,0	0,0	1,0	685/4
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35 00
итого	535	18,0	39,0	85,0	699,0	812,0	398,0	539,0	1,0	0,0	1,0	
пятница												
полдник												
запеканка творожная	150	24,0	14,0	23,0	325,0	74,0	196,0	232,0	1,0	0,0	1,0	634 02
молоко сгущенное	30	2,0	3,0	17,0	98,0	39,0	110,0	92,0	0,0	0,0	0,0	201
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	627/96
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35 00
итого	405	28,0	18,0	68,0	549,0	192,0	356,0	333,0	2,0	0,0	1,0	
суббота												
полдник												
Бутерброд с сыром и маслом	30/20/25	10,0	23,0	14,0	306,0	411,0	61,0	309,0	0,0	0,0	0,0	6/4
каша манная с маслом	250/10	11,0	12,0	40,0	302,0	455,0	245,0	171,0	1,0	0,0	0,0	262/96
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,0	0,0	15,0	57,0	1,0	25,0	5,0	1,0	0,0	0,0	629/96
батон	50	4,0	2,0	26,0	138,0	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35 01тгк
итого	592	25,0	37,0	95,0	803,0	1030,0	381,0	493,0	2,0	0,0	0,0	
итого за 6 дней					4349,0							
среднее значение за период					724,8							

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

главный технолог

Исупова Л.И.

Исупова Л.И.