

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МКОУ «Худоеланская
ООШ»

 /Н.И. Стрельцова/
« 01 » Января 2021 г.

Согласовано с родителем


/Симонов О.О. /

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Худоеланская основная общеобразовательная школа»

**Примерное 10-дневное меню
для обучающихся-инвалидов 1-4 классов возрастной группы 7-11 лет
(двухразовое питание – горячий завтрак, обед)**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Первый день						энергетическая ценность (ккал)
		масса порций	пищевые вещества				энергетическая ценность (ккал)	
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)		
		завтрак						
202	каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	7,7	11,08	47,97		343	
69	бутерброд(хлеб пшеничный) с маслом сливочным	60/40	3,75	1,45	25,7		131	
п/п	йогурт	108	5	3,2	3,5		70	
п/п	чай без сахара	200	2,61	0,45	25,95		119	
462								
	Итого за завтрак	508	19,06	16,18	103,12		663	
		обед						
65	Бутерброд с сыром (35/21/5)	60	5,3	7,4	8,5		106	
94	Борщ с картофелем с маслом говяжьим со сметаной	250	6,1	8,3	25,9		103	
330	Плов из говядины	200	10,14	6,43	28,65		187	
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5		38	
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2		97	
п/п	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88		24	
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05		95	
	Итого за обед	868	27,91	24,01	121,68		650	
	всего за день		46,97	40,19	224,80		1313,00	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	второй день						энергетическая ценность (ккал)
		масса порций	пищевые вещества				энергетическая ценность (ккал)	
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)		
		завтрак						
212	каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	9,5	13,7	61,8		345	
464	кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8		91	
п/п	йогурт	108	5	3,2	3,5		70	
63	бутерброд(хлеб пшеничный) с сыром	60/40	3,75	1,45	25,7		131	
	Итого за завтрак	508	21,04	18,39	110,8		637	
		обед						
115	Суп картофельный с клецками с курицей	250	5,8	8	12,8		158	
47	Винегрет овощной	60*	2	8	14,67		125	
256	Макаронные отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2		194	
326	Бефстроганов	100	5,6	12,4	5,3		95	
п/п	Груша	100	0,4	0,3	10,3		47	
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2		97	
п/п	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96		100	
483	Клесья из повидла	200	0,56		17,8		112	
	Итого за обед	983	29,42	39,13	151,23		928	
	всего за день		50,46	57,52	262,03		1565,00	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	третий день				энергетическая ценность (ккал)
		масса порций	пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	
		завтрак				
202	каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	6,78	14,59	31,98	335
64	бутерброд(хлеб пшеничный)е маслом и с сыром)	60/40	3,9	8,7	24,7	192
п/п	йогурт	108	5	3,2	3,5	70
457	чай без сахара	200			15,4	60
	Итого за завтрак	508	15,68	26,49	75,58	657
		обед				
1	Салат из капусты белокачанной	60	5,4	7,53	6,31	119
109	Суп-сэрчэ	250	7,3	6,8	12,5	162
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	114
ТТК № 1	Голень куриная запеченая	120	1,35	8,21	6,01	142
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,96		10,71	63
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
п/п	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
	Итого за обед	1003	26,29	33,45	109,87	842
	всего за день		41,97	59,94	185,45	1499,00

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	четвертый день				энергетическая ценность (ккал)
		масса порций	пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	
		завтрак				
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	21,7	17,2	67,4	380
69	бутерброд(хлеб пшеничный) со сливочным маслом	60/40	3,75	1,45	25,7	131
п/п	сыр твердый порционных	15	3,84	3,9		51
п/п	йогурт	108	5	3,2	3,5	70
457	чай без сахара	200	2,61	0,45	3,5	70
	Итого за завтрак	523	36,9	26,2	100,1	702
		обед				
122	Суп с рыбными консервами	250	5,3	8,8	20,5	129
47	Винегрет овощной	60	2	8	14,67	125
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	7,83	24,8	150
349	Тефтели из мяса говядины п/ф в молочном соусе	100	3	0,79	4,25	169
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
п/п	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
	Итого за обед	983	25,44	27,85	130,49	878
	всего за день		62,34	54,05	230,59	1580,00

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	пятый день					энергетическая ценность (ккал)
		масса порций	пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы		
		завтрак					
202	каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	10	25,9	5,5	386	
63	бутерброд хлеб пшеничный/с сыром	60/40	3,9	8,7	24,7	192	
n/n	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70	
457	чай без сахара	200			15,04	60	
	Итого за завтрак	508	18,9	37,8	48,74	708	
		обед					
2	Салат витаминный	60	4,5	7,3	6,3	120	
110	Солянка сборная мясная (с овощной)	250	2,8	7,1	11,5	132	
256	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	194	
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159	
n/n	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63	
n/n	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97	
n/n	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100	
	Итого за обед	883	28,42	28,73	118,87	865	
	всего за день		47,32	66,53	167,61	1573,00	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Шестой день					энергетическая ценность (ккал)
		масса порций	пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы		
		завтрак					
202	каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	7,7	11,0849,97			
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром (45/15)	60	3,9	8,7	24,7	192	
n/n	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70	
458	чай без сахара	200			15,04	70	
	Итого за завтрак	568			15,04	60	
		обед					
123	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,6	6,5	30,2	174	
n/n	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,8	15	
385	Рис отварной рассыпчатый	180	5,02	7,24	51,8	150	
367	Птица (курица) в соусе с томатом	100	5,42	5,5	3,1	216	
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95	
n/n	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	
n/n	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97	
n/n	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100	
	Итого за обед	1023	29,6	21,77	166,51	892	
	всего за день		29,60	21,77	181,55	952,00	

		сельской день						
рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)		
			белки	жиры	углеводы			
			завтрак					
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	27,04	23,01	55,8	472		
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом (45/15)	60	3,75	1,45	25,7	131		
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70		
457	чай без сахара	200	2,61	0,45	25,95	119		
	Итого за завтрак	568	38,4	28,11	110,95	792		
			обед					
65	Бутерброд с сыром (35/21/5)	60	5,3	7,4	8,5	106		
113	Суп гороховый с гречками с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119		
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	7,83	24,8	150		
327	Гуляш из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	103		
п/п	Сок фруктовый (абсолютный)	200	0,06		10,71	63		
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97		
п/п	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24		
	Итого за обед	848	38,65	30,75	104,97	662		
	всего за день		77,05	58,86	215,92	1454,00		

		восьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)		
			белки	жиры	углеводы			
			завтрак					
246	каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	6,78	14,59	31,98	335		
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	60/40	3,75	1,45	25,7	131		
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70		
457	чай без сахара	200	2,79	0,04	19,8	91		
	Итого за завтрак	508	18,32	19,28	80,98	627		
			обед					
98	Сметанник	250	5,4	4	18,2	150		
45	Салат сельдь с картофелем	60	2	6,7	8,83	104		
380	Капуста тушеная	180	1,22	6,86	16,135	150		
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159		
494	Компот плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,2	12,24	91		
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97		
п/п	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100		
	Итого за обед	883	22,63	23,69	100,565	851		
	всего за день		40,95	42,97	181,55	1478,00		

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	девятый день				энергетическая ценность (ккал)
		масса порций	пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	
		завтрак				
202	каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	6,78	14,59	31,98	335
64	Булочка (хлеб пшеничный) с сыром	60/40	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
458	чай без сахара	200	2,79	0,04	19,8	91
	Итого за завтрак	458	18,47	26,53	79,98	688
		обед				
100	Расcольник Ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5	7	12	150
п/п	Нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,8	15
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	114
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	2,59	5,19	6,01	142
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
п/п	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
	Итого за обед	1043	21,03	23	102,96	719
	Итого за день		39,5	49,53	182,94	1407

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	десятый день				энергетическая ценность (ккал)
		масса порций	пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	
		завтрак				
139	каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	6,78	14,59	31,98	335
69	Булочка (хлеб пшеничный) с сыром	60/40	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
462	чай без сахара	200	2,79	0,04	19,8	91
	Итого за завтрак	508	18,32	19,28	80,98	627
		обед				
103	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины п/ф	250	9	7	17	130
65	Булочка с сыром (35/21/5)	60	5,3	7,4	8,5	106
207	Каша перловая рассыпчатая	180	2,94	6,5	40,98	248
422	Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,86	17
ТТК № 1	Голень куриная запеченная	120	1,35	8,21	6,01	142
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
п/п	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
	Итого за обед	1033	27,33	32,32	140,62	948
	Итого за день		45,65	51,60	221,60	1575,00
	Итого за 10 дней		481,81	502,96	2 054,04	14 396,00
	Итого за 10 дней		48,18	50,30	205,40	1439,60

320-25 запрак	6161	77	79	335	2350
030-35 обед		46,20	47,40	201,00	1410,00
		19,81	28,96	44,04	296,00
	Б10-15		26		
	Ж30-32		34		
	У55-60				

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Перевалов А.Я., Пермь, 2021 г.

Содержание йода в готовых блюдах обусловлено используемыми в приготовлении йодированной соли
Итого по Витамину С среднее значение за 10 дней
35,88

Бугерфрод 2 кг на порцию

Меню составлено согласно требованиям СанПиН
2.3/2.4.3590-20

Согласно Приложения 10 таблица 3 завтрак и обед для ОО 20-25% и 30-35%. Принимаем 60 %