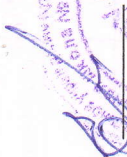


Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ № 4



С.С. Евсеенко

2021 г

Примерное 10-и дневное меню для организации питания детей с ограниченными возможностями в образовательных учреждениях г.Куйбышева.

Сезон: осень

Действительно на сентябрь 2021г
(1 ступень питающихся)

10-дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сумма питания в среднем: 123 руб./день;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормы рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30/20	2,08	16,86	10,42	204	Пермь 2001г № 345
	Каша овс.из "Геркулеса" жидкая с маслом сливочным	150/10	4,83	7,76	18,42	163	Пермь 2001г № 100
	Какао с молоком	180	3,46	3,17	22,76	129	Пермь 2001г № 242
			10,37	27,79	51,6	496	
Итого за завтрак			1,14	5,34	4,62	71	Москва 2004г № 101
обед	Икра кабачковая (порционно)	60	22,17	20,72	20,74	360	Москва 2004г №139
	Суп картофельный с горохом с фрикаделькой	250/20	8,72	6,92	42,89	273	Пермь 2001г № 196
	Каша гречневая рассыпчатая	150	24,6	36	27,8	534	ТУ10.86.10-005-16923037-2019
	Шницель "Городской" п/ф	100	0,17	0,41	1,3	10	1982г № 824
	Соус красный основной	20	0,49	0	23,5	96	Пермь 2001г № 255
	Компот из смеси сухофруктов	180	3,8	0,4	25,09	119	Москва №653 №12
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90	Москва №653 №12
	Хлеб ржаной	50	0,56	0,56	13,76	66	Москва №653 №10
	Фрукт свежий	160	64,95	70,95	176,8	1619	
Итого за обед			75,32	98,74	228,4	2115	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 2 День							
завтрак	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	30/20/10	0,15	8,25	13,84	128	Пермь 2001г № 347
	Запеканка из творога	200	31,23	44,22	34,43	664	Пермь 2001г № 124
	Соус яблочный (из свежих яблок)	30	0,03	0,03	5,12	20	Пермь 2001г № 240
	Чай с лимоном	180	0,24	0,06	13,7	53	Пермь 2001г № 265
Итого за завтрак			31,65	52,56	67,09	865	
обед	Салат из яиц по-чешски	60	0,47	4,06	3,02	52	Новосибирск 2000г №38
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с фрикаделькой	250/10/20	18,9	23,41	17,43	352	Москва 2004г № 110
	Картофельное пюре	150	3,33	5,55	22,01	156	Пермь 2001г № 216
	Пудинг рыбный (паровой)	100/10	13,35	14,63	8,09	218	Москва 2004г № 401
	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	13,51	51	Пермь 2001г № 271
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25,09	119	Москва №653 №12
Итого за обед	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90	Москва №653 №12
			43,33	48,7	106,25	1038	
Итого за день			74,98	101,26	173,34	1903	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 3 День							

завтрак	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/20/10	4,65	14,05	0,08	147	Пермь 2001г № 342
	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	15,05	26,67	3,46	312	Пермь 2001г № 117
	Кофейный напиток с молоком	180	1,76	1,53	15,67	79	Пермь 2001г № 259
	Итого за завтрак		21,46	42,25	19,21	538	
обед	Салат "Объединенье"	60	1,33	3,67	2,61	48	Новосибирск 2000г №39
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,47	5,6	19,1	150	Москва 2004г №139
	Плов из грудки кур	220 (70/150)	4,25	11,21	41,02	286	Москва 2004г № 492
	Сок фруктово-овощной	180	0,16	0	2,95	12	Москва №653 №11
	Булочка "Домашняя"	60	4,42	9,53	37,23	253	Пермь 2001г № 282
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25,09	119	Москва №653 №12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90	Москва №653 №12
Итого за обед	Кисломолочная продукция	1шт/450гр	12,2	11,3	48,6	342	
			34,93	42,31	193,7	1300	
Итого за день			56,39	84,56	212,91	1838	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30/20	2,08	16,86	10,42	204	Пермь 2001г № 345
	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом сливочным	150/10	6,9	8,09	26,88	208	Пермь 2001г № 95

Итого за завтрак	Какао с молоком	180	3,46	3,17	22,76	129	Пермь 2001г № 242
обед	Винегрет овощной	60	12,44	28,12	60,06	541	Новосибирск 2000г №16
	Рассольник со сметаной с фрикаделькой	250/10/20	0,81	6,09	5,38	79	Москва 2004г № 130
	Макаронные изделия отварные	150	18,43	23,51	15,2	348	Пермь 2001г № 204
	Котлеты рубленые "Особенные" из мяса птицы п/ф	100	6,08	6,83	40,57	252	ТУ10.86.10-004- 16923037-2019
	Соус сметанный с томатом	20	25,6	22,4	16,4	370	Москва 2004г № 601
	Компот из кураги	180	0,27	2,51	1,03	28	Пермь 2001г № 263
	Хлеб пшеничный	50	0,94	0	25,33	100	Москва №653 №12
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	25,09	119	Москва №653 №12
	Кондитерское изделие	1шт/40гр	3,3	0,6	17,1	90	
			2,4	8,8	19,6	172	
Итого за обед			61,63	71,14	165,7	1558	
Итого за день			74,07	99,26	225,76	2099	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/20/10	4,65	14,05	0,08	147	Пермь 2001г № 342
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом сливочным	150/10	2,36	6,37	7,15	94	Пермь 2001г № 99
	Чай с лимоном	180	0,24	0,06	13,7	53	Пермь 2001г № 265
Итого за завтрак			7,25	20,48	20,93	294	

обед	Салат "Сказка"	60	0,41	3,09	10,87	72	Новосибирск 200г № 14
	Свекольник со сметаной с фрикаделькой	250/10/20	18,73	23,43	17,53	356	Пермь 2001г № 35
	Гарнир сложенный (капуста тушеная/картофельное пюре)	100 (50/50)	2,81	4,69	17,14	120	Пермь 2001г № 210/216
	Биточки "По-московски" п/ф	100	19,4	28,54	26,88	472	ТУ10.86.10-004- 16923037-2019
	Кисель из повидла	180	0,14	0	33,81	130	Пермь 2001г № 248
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25,09	119	Москва №653 №12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90	Москва №653 №12
Итого за обед			50,19	61,27	171,08	1462	Москва №653 №10
Итого за день			57,44	81,75	192,01	1756	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 1 День							
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	20/15	0,07	12,37	0,12	112	Пермь 2001г № 345
	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	150/10	2,36	6,37	7,15	94	Пермь 2001г № 103
	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	13,51	51	Пермь 2001г № 271
Итого за завтрак			2,61	18,79	20,78	257	
	Отруец соленый (порционно)	60	0,48	0,06	0,96	8	Отработка

обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с фрикаделькой	250/10/20	18,34	23,37	10,16	324	Москва 2004г № 124
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,72	6,92	42,89	273	Пермь 2001г № 196
	Котлеты рубленые "Особенные" из мяса птицы п/ф	100	25,6	22,4	16,4	370	ТУ10.86.10-004-16923037-2019
	Соус томатный	20	0,16	1,01	1,28	14	Москва 2004г № 587
	Сок фруктово-овощной	180	0,16	0	2,95	12	Москва №653 №11
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25,09	119	Москва №653 №12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90	Москва №653 №12
Итого за обед	Кондитерское изделие	1шт/45гр	2,9	9,58	22,5	189	
Итого за день			63,46	64,34	139,33	1399	
			66,07	83,13	160,11	1656	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 2							
завтрак	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	30/20/10	0,15	8,25	13,84	128	Пермь 2001г № 347
	Пудинг творожный запеченный	200	23,54	34,69	45,49	590	Пермь 2001г № 135
	Соус яблочный (из свежих яблок)	30	0,03	0,03	5,12	20	Пермь 2001г № 240
	Кофейный напиток с молоком	180	1,76	1,53	15,67	79	Пермь 2001г № 259
Итого за завтрак			25,48	44,5	80,12	817	
	Салат из капусты с морковью и маслом растительным	60	0,93	3,1	6,75	54	Новосибирск 2000г № 4

обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикаделькой	250/20	19,14	19,37	21,76	341	Москва 2004г № 140
	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	Пермь 2001г № 201
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	13,87	6,13	4,62	128	Пермь 2001г № 154
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0	23,5	96	Пермь 2001г № 255
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25,09	119	Москва №653 №12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90	Москва №653 №12
	Фрукт свежий	160	0,56	0,56	13,76	66	Москва №653 №10
	Итого за обед		45,9	36,27	151,19	1122	
	Итого за день		71,38	80,77	231,31	1939	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норрептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 3							
завтрак	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/20/10	4,65	14,05	0,08	147	Пермь 2001г № 342
	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	15,05	26,67	3,46	312	Пермь 2001г № 117
	Какао с молоком	180	3,46	3,17	22,76	129	Пермь 2001г № 242
Итого за завтрак			23,16	43,89	26,3	588	
обед	Салат "Объединение"	60	2,08	5,17	3,5	69	Новосибирск 2000г №39
	Рассольник Ленинградский со сметаной с фрикаделькой	250/10/20	18,82	23,56	18,06	362	Москва 2004г № 132
	Грудка куриная, тушеная с капустой	220 (70/150)	3,45	9,34	18,02	154	Новосибирск 2000г №70

	Напиток из ягод с/м	180	0	0	17,96	68	Пермь 2001г № 262
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25,09	119	Москва №653 №12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90	Москва №653 №12
Итого за обед			31,45	39,07	99,73	862	
Итого за день			54,61	82,96	126,03	1450	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норрецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 4 День							
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30/20	2,08	16,86	10,42	204	Пермь 2001г № 345
	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	150/10	4,91	8,8	23,11	191	Пермь 2001г № 98
	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	13,51	52	Пермь 2001г № 271
	Итого за завтрак		7,17	25,71	47,04	447	
обед	Винегрет овощной	60	0,81	6,09	5,38	79	Новосибирск 2000г №16
	Суп картофельный с крупой (рис) с фрикаделькой	250/20	18,42	18,56	18,22	315	Москва 2004г №138
	Макаронные изделия отварные	150	6,08	6,83	40,57	252	Пермь 2001г № 204
	Биточки "По-московски" п/ф с маслом сливочным	100/10	19,4	33,6	26,88	472	ТУ10.86.10-004-16923037-2019
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	17	67	Пермь 2001г № 254
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25,09	119	Москва №653 №12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90	Москва №653 №12

	Фрукт свежий	180	1,6	0,52	22,66	103	Москва №653 №10
Итого за обед			53,55	66,74	172,9	1497	
Итого за день			60,72	92,45	219,94	1944	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норрецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 5 День							
завтрак	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/20/10	4,65	14,05	0,08	147	Пермь 2001г № 342
	Каша молочная ячневая вязкая с маслом сливочным	150/10	2,38	8,44	7,17	113	Пермь 2001г № 106
	Чай с молоком	180	2,43	2,21	14,96	85	Пермь 2001г № 269
Итого за завтрак			9,46	24,7	22,21	345	
обед	Салат из моркови и яблок	60	0,63	8,04	3,51	89	Пермь 2001г № 10
	Суп "Кудрявый" с фрикаделькой	250/20	20,72	20,81	21,87	361	Отработка
	Запеканка картофельная с мясом	200	16,57	20,98	34,84	401	Москва 2004г №478
	Соус томатный	20	0,16	1,01	1,28	14	Москва 2004г № 587
	Напиток из шиповника	180	0,72	0	24,27	51	Пермь 2001г № 261
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25,09	119	Москва №653 №12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90	Москва №653 №12
	Кондитерское изделие	1шт/37гр	2,4	8,8	19,6	172	
Итого за обед			48,3	60,64	147,56	1297	
Итого за день			57,76	85,34	169,77	1642	

Среднее значение за период:		64,87	89,02	193,96	1 834,20
--------------------------------	--	-------	-------	--------	----------

Исп. Техник-технолог

Е.А. Колесникова

