

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Караванная казачья СОШ»

Ю.В. Абрамова

«    »    2021г



**Примерное 10-ти дневное МЕНЮ на завтраки  
для учащихся ОВЗ с 7 -11 лет на зимне-весенний период  
2021 учебного года**

Дни	№ техно-логиче-ской карты	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	
1 день	ЗАВТРАК	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,8	12,0	48,0	330,60	0,09	1,3	-	-	152,2	141,5	23,1
		ПР	Батон нарезной	30	2,3	0,5	15,4	78,6	0,02	0	0	0	5,7	19,5	3,9
		15	Сыр (порциями)	20	6,96	8,85	-	108,0	0,01	0,21	40,0	0	264,0	150,0	10,5
		389	Сок фруктовый или овощной	1200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0				
		382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34
		ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,21	9,87	93,45	0,015	0	0	0,18	4,59	21,1	4,99
		пр	Бутерброд с повидлом	3020	16,8	17,2	50,4	483,1	0,1	0	0,1	1,0	20,7	9,0	58,5
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4
		<b>ИТОГО:</b>		<b>30,19</b>	<b>30,2</b>	<b>115,3</b>	<b>909,1</b>	<b>0,275</b>	<b>3,09</b>	<b>164,4</b>	<b>0,83</b>	<b>612,1</b>	<b>577,1</b>	<b>85,13</b>	
2 день	ЗАВТРАК	290	Птица или кролик, тушенные в соусе	80	11,78	10,12	2,93	150,0	0,05	1,44	37,5	-	38,9	90,5	13,4
		331	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,5	2,1	24	0,007	0,401	10,1	0	8,7	8,8	2,9
		203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7,4	6,0	35,29	224,8	0,06	-	-	2,6	6,48	49,6	28,18
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4
		ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,21	9,87	93,45	0,015	0	0	0,18	4,59	21,1	4,99
		338	Фрукты или ягоды	150	0,6	0,6	16,3	70,5	0,05	16,6	0	0	26,6	18,3	15
		пр	Булочка с сахаром	80	16,8	17,2	50,4	483,1	0,1	0,0	0,1	1,0	20,7	9,0	58,5
		325	Молоко кипяченое	200	6	2	8,4	80,0	0	1,0	0	0	248,0	28	184
		<b>ИТОГО:</b>		<b>25,42</b>	<b>17,96</b>	<b>105,6</b>	<b>827,6</b>	<b>0,232</b>	<b>18,4</b>	<b>47,6</b>	<b>3,43</b>	<b>72,8</b>	<b>234,6</b>	<b>82,4</b>	
3 день	ЗАВТРАК	222	Пудинг из творога запеченный	150	32,2	25,2	82,8	689,2	0,17	1,1	148,9	-	453,5	502,0	67,3
		ПР	Молоко сгущенное	50	1,02	2,62	3,54	41,9	0,04	0,16	-	-	32,9	0,16	4,7
		2	Бутерброд с джемом или повидлом	40	2,4	3,87	27,83	156,0	0,04	0,1	18,1	-	10,0	22,0	5,6
		379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	-	125,8	90	14

		338	яблоко	150	0,6	0,6	16,3	70,5	0,05	16,6	0	0	26,6	18,3	15		
			<b>ИТОГО:</b>		<b>42,6</b>	<b>38,07</b>	<b>139,7</b>	<b>987,7</b>	<b>0,323</b>	<b>2,8</b>	<b>149,7</b>	<b>-</b>	<b>860,8</b>	<b>553,3</b>	<b>99,1</b>		
4 день	ЗАВТРАК	240	Фрикадельки рыбные	80	10,7	3,9	10,5	120,1	0,09	1,13	28,7	-	62,1	131,6	35,6		
		58	Рис отварной с овощами	150	4,4	7,32	33,8	251,3	0,04	2,65	4,8	-	8,6	82,6	30,48		
		330	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,2	0,006	0,011	10,1	0	8,1	6,8	1,5		
		377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4		
		ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,21	9,87	93,45	0,015	0	0	0,18	4,59	21,1	4,99		
		338	Плоды или ягоды	150	0,6	0,6	16,3	70,5	0,05	16,5	0	0	26,6	18,3	15		
				пр	печенье	50	1,09	0,48	15,19	67,96	0,01	0,14	14,4	0	32,9	25,4	47
				389	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0				
			<b>ИТОГО:</b>		<b>18,3</b>	<b>12,1</b>	<b>123,4</b>	<b>702,3</b>	<b>0,23</b>	<b>35,3</b>	<b>36,0</b>	<b>0,83</b>	<b>112,5</b>	<b>273</b>	<b>83,3</b>		
5 день	ЗАВТРАК	171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	11,1	11,9	49,8	350,0	0,25	-	50	-	32,9	262,9	175,6		
		260	Гуляш	80	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	0,56	21,81	154,1	22,03		
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4		
		ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,21	9,87	93,45	0,015	0	0	0,18	4,59	21,1	4,99		
		338	Плоды или ягоды	150	0,6	0,6	16,3	70,5	0,05	16,5	0	0	26,6	18,3	15		
				пр	Пирожок с повидлом	80	16,8	17,2	50,4	483,1	0,1	0	0,1	1,0	20,7	9,0	58,5
		376	Чай с молоком	100\100\ 15\1	0,4	1,2	15,5	64,8	0,0	1,3	0,0	0,0	24,8	10,7	14,1		
			<b>ИТОГО:</b>		<b>30,3</b>	<b>29,3</b>	<b>118</b>	<b>999,6</b>	<b>0,39</b>	<b>17,5</b>	<b>50</b>	<b>1,39</b>	<b>108,5</b>	<b>502,7</b>	<b>235,5</b>		
6 день	ЗАВТРАК	175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,9	12,7	49,3	340,9	0,11	1,09	62,3	0,5	151,9	178,1	42,3		
		7	Бутерброды горячие с сыром	50	7,2	4,4	17,8	140,4	-	0,07	37,8	-	180,0	108,0	9,9		
		382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34		
		пр	Хлеб в/с	20	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	1,5	43,5	16,5		
		338	Плоды или ягоды	150	0,6	0,6	16,3	70,5	0,05	16,5	0	0	26,6	18,3	15		
				пр	пряник	50	1,09	0,48	15,19	67,96	0,01	0,14	14,4	0	32,9	25,4	47
				389	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0				
			<b>ИТОГО:</b>		<b>23,15</b>	<b>21,3</b>	<b>118,6</b>	<b>810,2</b>	<b>0,23</b>	<b>2,74</b>	<b>124,5</b>	<b>1,33</b>	<b>500,1</b>	<b>475,3</b>	<b>95,03</b>		
7 день	ЗАВТРАК	210	Омлет натуральный	150	18,58	33,1	3,5	386,2	0,13	0,34	298,6	0,6	137,4	159,7	21,5		
		ПР	Батон нарезной	30	2,3	0,5	15,4	78,6	0,02	0	0	0	5,7	19,5	3,9		
		14	Масло (порциями)	10	0,1	9,0	0,16	82,5	-	-	50,0	-	3,0	3,75	-		
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4		
		ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,21	9,87	93,45	0,015	0	0	0,18	4,59	21,1	4,99		

		пр	Булочка с сахаром	80	16,8	17,2	50,4	483,1	0,1	0,0	0,1	1,0	20,7	9,0	58,5	
		380	Молоко кипяченое	200	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28	184,0	
			<b>ИТОГО:</b>		<b>25,6</b>	<b>42,2</b>	<b>68,0</b>	<b>817,6</b>	<b>0,66</b>	<b>0,37</b>	<b>348,6</b>	<b>1,43</b>	<b>173,3</b>	<b>250,3</b>	<b>46,5</b>	
8 день	ЗАВТРАК	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7,4	6,0	35,29	224,8	0,06	-	-	2,6	6,48	49,6	28,18	
		243	Сосиски, сардельки отварные	70	9,9	27,8	0,44	294,2	0,56	-	35,6	-	33,0	132,5	17,9	
		331	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,5	2,1	24	0,007	0,401	10,1	0	8,7	8,8	2,9	
		377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	
		ПР	Хлеб пшеничный в/с	20	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	
		338	Плоды или ягоды	150	0,	0,6	16,3	70,5	0,05	16,5	0	0	26,6	18,3	15	
		338	печенье	40	0,6	0,6	16,3	70,5	0,05	16,5	0	0	26,6	18,3	15	
			Сок натуральный	200	1	0,2	22,2	86,6	0,02	4	0					
			<b>ИТОГО:</b>		<b>23,0</b>	<b>36,4</b>	<b>100,3</b>	<b>880,2</b>	<b>0,27</b>	<b>19,83</b>	<b>45,7</b>	<b>3,45</b>	<b>95,1</b>	<b>257,1</b>	<b>87,9</b>	
9 день	ЗАВТРАК	219	Сырники из творога	150	38,6	32,0	61,1	689,1	0,15	1,1	105,4	0	502,5	560,2	65,5	
		135	С йогуртом	50	1,09	0,48	15,19	67,96	0,01	0,14	14,4	0	32,9	25,4	4,7	
		379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,06	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	
		ПР	Хлеб в/с	20	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	
			печенье	20	1,09	0,48	15,19	67,96	0,01	0,14	14,4	0	32,9	25,4	4,7	
		пр														
			Бутерброд горячий с сыром	30\20	1,02	0,52	16,1	70,2	0,02	0,12	13,2	0	33,2	24,2	5,2	
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,3	0	0	11,1	2,8	1,4	
					<b>ИТОГО:</b>		<b>39,6</b>	<b>29,2</b>	<b>117,4</b>	<b>891,3</b>	<b>0,26</b>	<b>2,65</b>	<b>143,2</b>	<b>1,35</b>	<b>619,5</b>	<b>697,6</b>
10 день	ЗАВТРАК	244	Плов из отварной говядины	150	20,04	19,1	32,5	396,0	0,05	0,34	0	0	28,9	207,5	42,6	
		20	Салат из свежих огурцов	80	0,67	6,09	1,81	64,65	0,151	6,65	0	2,74	16,15	39,5	13,3	
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	
		ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,21	9,87	93,45	0,015	0	0	0,18	4,59	21,1	4,99	
		пр	Пирожок с творогом	80	16,8	17,2	50,4	483,1	0,1	0,0	0,1	0,1	20,7	9,0	58,5	
		376	Чай с молоком	100\100\15\1	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	
			<b>ИТОГО:</b>		<b>26,94</b>	<b>28,98</b>	<b>97,09</b>	<b>677,47</b>	<b>0,26</b>	<b>7,94</b>	<b>0</b>	<b>3,38</b>	<b>61,2</b>	<b>296,9</b>	<b>73,23</b>	

Использованы материалы: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П.2011г.в.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об.Ред.Перевалова А.Я., уральский региональный центр питания г.Пермь, 2012г