

«Утверждаю»
Директор школы
_____ А.Б.Гаиткулова

Примерное десятидневное меню для детей 7-11 лет с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях муниципального района Федоровский район на период 2024-2025год

№	Наименование	Выход блюد	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	1 день				
173	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	7,5	6,8	38,9	267
5.51	Сыр порционно	20	6,3	9,3	0,0	70
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,02	9,9	35
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,36	20,1	106
п/п	Йогурт	100	4,1	5,2	10	98
	итого	565	21,4	21,68	78,9	576

	Обед					
Д07ДА19	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	3,47	13,33	27,33	244
Д07ЖС19	Куриное филе тушеное с овощами	50	11,35	14,63	1,87	185
297-2004	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,4	9,3	25,2	241
Д07Ж319	Напиток витамин. «Витошка»	200	0	0	15,8	60
122-2012п/п	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
123-2012п/п	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего за обед		750	29,22	30,2	128,7	906,5
Всего за день			50,62	51,88	207,6	1482,5

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	2 день				
172	Каша рисовая молочная	200/5	11,7	11,7	29,8	253
693	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88
2	Бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	7,5	16,9	222
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	106
368-2014	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	итого	570	21,2	22,5	92,3	716

	Обед					
6-2016	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,84	4,10	9,34	82,83

133	Суп картофельный	250	4,8	5,4	18,5	134
160-2004	Плов из курицы	180	16,04	17,08	28,44	384
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
122-2012п/п	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
123-2012п/п	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего за обед		760	26,67	27,09	107,06	820,83
Всего за день			47,87	49,59	199,36	1536,83

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	3 день				
168	Гороховое пюре	200/5	5,5	5,6	39,6	231,1
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	10,9	13,2	6,8	167,5
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,8
Д07 Ж319	Кисель « Ветошка»	200	0,0	0,0	15	60
	итого	530	18,7	25,58	73,6	529,4

	Обед					
Д07АД19	Свекла отварная	50	0,75	0,0	3,63	18
138-2004	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	1,58	2,19	11,66	72,6
ТК224	Рагу из овощей	200	3,53	6,19	22,02	186,31
П/ф	Котлеты мясные с соусом	80	13,8	11,1	11,1	200
295-2016	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
368-2014	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0
122-2012п/п	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
123-2012п/п	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего за обед		890	25,0	26,4	92,47	791,6
Всего за день			43,7	51,98	166,07	1321

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	4 день				
138	Картофельное пюре	200	4,4	13,8	19,5	235,9
374	Рыба тушеная в томате с овощами	90/45	11,6	5,7	14,4	142,7
296	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	20,0	79,8
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,8
	итого	530	19,5	19,9	76,0	564,2

	Обед					
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	3,33	12	38,53	252
ТК№173-2016	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,84	6,45	49	297,01
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92
122-2012п/п	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
123-2012п/п	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
368-2014	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0
Всего за обед		735	22,57	23,24	137,11	958,3
Всего за день			41,62	43,14	213,11	1522,5

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	5 день				
366-2004	Запеканка из творога	150/2	27,5	19,8	35,1	431
692-2004	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,8
	итого	490/2	35,3	23,5	93,1	726,8

	Обед					
19-2016	Салат из моркови с яблоками	80	0,8	4,1	9,4	79,1
140-2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,8	12,5	28,8	112
Д07Б019	Рыба запеченная с картофелем	150	13,36	14,18	51,27	291
295-2016	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
122-2012п/п	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
123-2012п/п	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего за обед		680	31,7	30,26	131,6	630,5
Всего за день			67	53,76	224,7	1361,8

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	6 день				
212	Макаронные изделия отварные	200/5	7,7	4,5	44,5	145,9
183	Куриное филе тушенное с овощами	90	9,4	16,3	3,4	333
271	Чай с сахаром	200	-	-	11,3	45,12
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,7
		530	20,5	21,2	81,3	629,3
	итого					

	Обед					
--	-------------	--	--	--	--	--

418-2002	Салат из свеклы с изюмом	80	1,0	4,7	13,8	99
138-2004	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,19	21,66	72,6
173-2016	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,84	10,45	44,3	197,01
п/ф	Котлеты мясные с соусом	80	13,8	11,1	21,1	200
Д07ЖЗ19	Кисель «Витошка»	200	4	0,0	25	80
122-2012п/п	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
123-2012п/п	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего за обед		790	33,01	33,96	142,89	698,5
Всего за день			53,51	55,16	224,89	1327,8

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	7 день				
234	Рагу из овощей	200	3,1	4,2	23,0	186,0
п/ф	Котлета мясная с соусом	90	11,0	13,9	19,0	278,4
60	Напиток витаминный Витошка	200	0,0	0,0	4,1	16
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,7
	итого	530	17,5	18,0	68,2	586,0

	Обед					
64-2003	Салат из свеклы с раст. маслом	80	1,0	6,4	5,3	82
Д07ДГ19	Рассольник ленингр. со сметаной	200	8,73	3,67	25,33	244
п/ф	Котлеты куриные с соусом	80	10,5	11,7	12,7	262
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136
631	Компот из свежих плодов	200	0,18	0,09	17,2	68
122-2012п/п	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
123-2012п/п	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего за обед		770	28,8	26,46	98,01	807,5
Всего за день			46,3	44,46	166,21	1393,5

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	8 день				
43-2004	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,1	5,2	51,54
160-2004	Плов из курицы	180	16,04	17,08	28,44	384
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94

290	Хлеб пшеничный	30	4,6	0,5	19,8	135,6
	итого	470	24,39	23,48	68,34	665,14

	Обед					
6-2016	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	1,84	4,10	9,34	82,83
ТК 63	Суп картофельный с горохом	200	6,8	4,88	35,27	116,74
13	Каша рисовая с куриным филе	180	16,8	22,1	28,4	284
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
122-2012п/п	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
123-2012п/п	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
Д04ИГ19	Йогурт сливочный	100	4,1	3,2	10	98
Всего за обед		810	34,3	36,7	132,55	833,7
Всего за день			58,69	60,18	200,89	1498,84

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	9 день				
212	Макаронные изделия отварные	200/5	7,7	4,5	34,5	145,0
п/ф	Котлета мясная с соусом	90	10,0	15,9	17,0	278,0
648	Кисель	200	0,0	0,0	15,8	60
290	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	19,3	101,0
	итого	530/5	21,1	20,8	86,6	584,0

	Обед					
418-2002	Салат из свеклы с изюмом	80	1,0	4,7	13,8	99
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	3,33	12	28,53	152
160-2004	Плов из курицы	180	16,04	17,08	28,44	384
Д07ЖЭ21	Напиток витами. «Витошка»	200	0,6	0,16	17,2	85
122-2012п/п	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
123-2012п/п	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	53
Всего за обед		710	23,96	37,1	111,25	820
Всего за день			45,06	57,9	197,85	1404

№	Наименование	Выход блюд	Б	Ж	У	Ккал
	Завтрак	10 день				
138	Картофельное пюре	200	4,0	9,8	19,5	185,9
183	Куриное филе тушенное с овощами	90	12,5	10,3	3,4	333
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,02	9,9	35

290	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,3	101,7
	итого	535	20,0	20,6	78,0	655,6

	Обед					
138-2004	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	5,58	6,19	11,66	72,6
332-2004	Макаронные изделия отварные	180//5	6,6	6,0	40,0	235
п/ф	Котлеты куриные с соусом	80	10,5	11,7	12,7	262
ТК296	Напиток лимонный	200	0,07	0,0	20,03	79,87
122-2012п/п	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
123-2012п/п	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63
Д07ФР	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего за обед		810	23,9	23,58	95,8	708,3
Всего за день			43,9	44,08	173,8	1363,9
Итого			496,88	489,12	1980,31	13186,6
Среднее за период			49,7	48,9	198,0	1318,6

Примечание: рекомендуемое меню может быть использовано без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений детей, а также в зависимости от типа оборудования (производственных возможностей) в школьных столовых ОУ.

Применять в рационе питания детей следующее сырье:

мясо говяжье 1 категории упитанности, мясо кур 1 категории (потрошенные), рыба мороженная (треска, горбуша, хек, минтай), яйца куриные средней массой 46 г в скорлупе или 40 г без скорлупы, сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый), сметана после термической обработки, кисломолочные продукты промышленного выпуска, соль йодированная, огурцы соленые с лимонной кислотой, масло подсолнечное рафинированное, томат-паста с содержанием сухих веществ 25-30%

Прием продовольственного сырья преимущественно осуществлять от производителей Республики Башкортостан, с сопроводительной документацией, подтверждающее качество и безопасность продуктов питания.

В среднем составило содержание: белков -49,7 г; жиров -48,3 г; углеводов -198,0 г; энергетическая ценность-1318,6 ккал

Составил технолог ОО

Р.Ф.Сидорова