

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ « Английская СОШ »

О.А. Смирнова



Примерное десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ

МБОУ « Английская средняя общеобразовательная школа » Тогульского района Алтайского края.

ДЕНЬ 1(завтрак)

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
311	Каша пшенная	200	3.53	7.12	44.57	250.30	0.00	1.28	0.00	0.00	136.35	0.00	101.18	1.45		
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.00	104.80	0.00	0.00	0.00	14.8	87.20	26.00	1.10			
	СОК	200	0.4	0.00	11.50	37.64	0.07	1.32	0.05	1.03	7.40	3.30	3.76	0.14		
	ИТОГО:		6.99	8.32	75.07	392.74	0.07	2.06	0.05	1.03	161.15	90.50	130.94	2.68		

ОБЕД

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	Нарезка из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	0.02	5.70	0.00	0.00	13.11	24.01	7.98	0.34		
9	Каша гречневая	180	8.95	6.73	43.00	276.53	0.22	0.00	0.02	0.00	15.57	250.20	81.00	4.73		
45	Бедро цыпленка охлажденное в сметанном соусе	115	13.3	11.12	15.77	245.70										
14	Кофейный напиток с молоком	200	2.74	2.10	25.30	118.80	0.02	0.45	0.08	0.05	69.20	168.00	6.00	0.35		
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10		
	ИТОГО:		28.01	24.80	105.40	786.21	0.32	6.15	0.10	0.05	112.48	529.41	120.98	6.52		

ДЕНЬ 2 (завтрак)

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
20	Бутерброд с маслом и сыром	60	7.8	8.9	18.5	164.90	0.05	0.03	0.12	0.30	207.30	67.80	10.20	1.05
35	Чай	200	0.00	0.00	9.98	39.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.30	0.04	3.58	0.04
	ИТОГО:		7.80	8.90	28.48	203.90	0.05	0.03	0.12	0.30	223.6	67.84	13.78	1.09

Обед

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
100	Булочка с изюмом	70	6.10	5.03	40.06	229.19	0.07	0.09	0.00	0.00	26.73	0.00	0.00	0.75
17	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	1.87	4.91	125.25	102.50	0.05	10.29	0.00	0.00	44.38	53.23	26.25	1.19
	Сок	200	1.00	0.00	18.20	76.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	0.60
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.8	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10
	ИТОГО:		12.03	11.14	203.41	512.49	0.20	14.38	0.00	0.00	99.91	140.43	52.25	3.10

ДЕНЬ 5 Завтрак

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Д ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К
309	Каша кукурузная молочная	200	7.44	4.65	16.20	136.41	0.00	21.50	0.00	0.00	40.00	0.00	60.00	1.00
41	Сыр	10	4.64	5.90	0.00	176.00	0.01	0.14	52.00	0.00	176.00	100.00	7.00	0.00
35	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.98	39.00	0.00	.00	0.00	0.00	16.30	0.04	3.58	0.00
	ИТОГО:		12.08	10.55	26.18	373.41	0.01	21.64	52.00	0.00	232.30	100.04	70.58	1.00

ОБЕД

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Д ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К
45	Булочка с маслом и сыром	80	2.44	3.75	24.34	102.09	0.00	0.00	0.00	0.00	6.95	0.00	2.06	1.00
15	Щи с капустой и картофелем на м/б	250	2.10	5.11	16.59	120.75	0.10	7.54	0.00	0.00	26.45	71.65	25.9	1.00
14	Кофейный напиток	200	2.24*	2.10	25.30	118.80	0.02	0.45	0.08	0.05	69.20	168.00	6.00	1.00
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.2	26.0	1.00
	Фрукт													1.00
	ИТОГО:		9.84	12.16	86.13	446.44	0.18	7.99	0.08	0.05	117.40	326.85	59.96	1.00

ДЕНЬ 3 (Завтрак)

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
33	Макароны с сыром	125	12.41	8.50	53.04	281.30	0.09	0.23	4.52	0.00	193.64	159.03	20.85	1.45
75	Нарезка из свежих огурцов	100	0.08	0.10	2.60	14.00	0.03	5.00	0.00	0.10	23.00	42.00	14.00	0.60
35	ЧАЙ	200	0.00	0.00	9.98	39.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.30	0.04	3.58	0.04
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10
	ИТОГО:		24.55	90.80	85.52	439.10	0.18	5.23	4.52	0.10	247.74	288.27	64.43	3.19

Обед

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
80	Нарезка из помидор	60	1.104	10.15	4.49	109.96	0.05	17.6	0.00	0.00	16.16	18.24	30.06	0.84
15	Рыба припущенная с овощами	100	3.48	8.32	17.20	157.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50
32	Рис отварной	180	5.82	9.74	50.00	298.47	0.39	0.00	0.09	1.00	93.84	261.39	76.81	2.39
30	Какао на молоке	200	3.38	3.34	14.84	104.52	0.18	10.00	0.02	0.00	127.30	100.40	21.90	0.48
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.0	1.10
	ИТОГО:		16.84	32.85	105.53	775.35	1.68	27.60	0.11	1.00	252.10	467.23	154.77	5.31

ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход д (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
23	Каша манная на молоке	160	3.40	6.10	19.70	158.64	0.08	1.09	36.72	0.00	192.17	156.05	23.52	0.30
133	кофейный напиток на молоке	200	1.95	1.65	10.20	63.45	0.02	0.33	0.00	0.00	75.06	0.00	0.00	0.20
	хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.8	87.20	26.00	1.10
	ИТОГО:		8.41	8.95	49.80	326.89	0.16	1.42	36.72	0.00	282.03	243.25	49.52	1.60

ОБЕД

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
89	Салат из свеклы с черносливом	30	1.20	5.08	16.60	118.00	0.04	3.20	0.00	0.00	39.65	0.00	0.08	1.48
10	Плов из мяса птицы	210	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,0	0,00	56,38	249,13	59,38	2,74
35	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,20	19,90	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,8	87,20	26,00	1,10
	Фрукт													
	ИТОГО:		28.84	27.5	95.11	722.05	0.18	4.46	60.0	0.00	116.83	336.33	85.46	5.72

ДЕНЬ 6 завтрак

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
26	Каша рисовая на молоке	160	2.32	3.96	28.97	161.00	0.02	0.00	20.00	0.00	4.70	50.60	16.40	0.36
4	нарезка из огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	0.02	5.70	0.00	0.00	13.11	24.01	7.98	0.34
30	какао на молоке	200	3.38	3.44	14.84	104.52	0.02	10.00	0.02	0.00	127.30	100.48	21.90	0.48
	Хлеб	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10
	ИТОГО:		9.22	12.25	65.14	410.70	0.12	16.70	20.02	0.00	159.91	262.29	72.28	2.28

ОБЕД

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6	Нарезка из помидор	60	0.68	3.71	2.83	47.46	0.03	12.25	0.00	0.00	10.55	19.73	10.67	0.50
14	Жаркое по домашнему	160	27.53	7.47	21.95	265.00	0.21	8.97	24.00	0.00	31.10	337.00	65.70	4.03
2	Кисель	200	0.00	0.00	17.00	64.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.34	0.00	0.00	0.05
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10
	ИТОГО:		31.18	12.36	61.09	478.32	0.30	19.03	24.00	0.00	57.45	444.97	101.46	5.62

ДЕНЬ 9 (ЗАВТРАК)

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
33	Макароны с сыром	125	12.41	8.50	53.04	326.69	0.15	0.47	0.10	1.75	193.64	159.03	20.85	1.45
2	Кисель	200	0.00	0.00	17.00	64.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.34	0.00	0.00	0.05
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10
	Фрукт													
	ИТОГО:		15.47	9.70	104.51	494.80	0.21	0.47	0.10	1.75	208.78	246.23	46.85	2.60

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
1	Нарезка из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	0.00	0.00	0.00	21.09	24.58	12.54	0.80
31	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	102.50	0.05	10.29	0.00	0.00	44.38	53.23	26.25	1.19
27	Бедро куриное	120	35.91	20.03	1.56	181.38	0.00	2.85	0.00	0.00	42.84	0.00	10.19	3.22
2	КИСЕЛЬ	200	0.00	0.00	17.00	64.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.34	0.00	0.00	0.05
	ХЛЕБ	40	3.06	1.20	19.00	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10
	ИТОГО:		43.50	30.60	68.01	509.02	0.12	18.84	0.00	0.00	123.45	165.01	74.98	60.36

ДЕНЬ 10 (ЗАВТРАК)

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Д ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
93	Каша /ДРУЖБА/	150	4.40	6.70	21.70	159.40											
	Хлеб	40	3.06	1.20	19.90	104.00	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10			
24	СОК	200	.0.40	0.00	11.05	47.00	0.01	1.00	0.00	0.00	21.00	16.00	11.00	1.1			
	ИТОГО:		7.86	7.90	52.65	310.40	0.07	1.00	0.00	0.00	35.80	103.20	37.00	12.1			

ОБЕД

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Д ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
55	Салат из моркови с курагой	50	1.50	0.10	14.50	63.00											
33	Макароны отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.14	0.07	0.00	25.20	0.00	5.83	44.60	25.34	1.33			
11	Тфтели в соусе	80	11.78	12.91	14.90	223.00	0.07	1.13	51.00	0.00	57.80	141.40	28.40	1.27			
14	Кофейный напиток	200	2.24	2.10	25.30	118.80	0.02	0.45	0.08	0.05	69.20	168.00	6.00	0.35			
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.00	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10			
	ИТОГО:		25.20	21.73	106.33	710.94	0.22	1.58	76.20	0.05	147.63	441.20	85.74	4.05			