

Согласовано:
ТО Роспотребнадзора в Асиновском районе



Утверждаю: директор МАОУ Туендатской ООШ

Дата



10 дневное меню школьной столовой для детей с ОВЗ 11-17 лет

МАОУ Туендатской ООШ на 2020– 2021 учебный год

№	Наименование	Порция в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1 день						
завтрак						
120	1 Суп молочный с макарон.изделиями	200	6.7	11.00	26.00	209
379	2 Кофейный напиток	200	3,1	3,2	25,5	143,2
11Р	3 Хлеб пшеничный	30	2.4	0,4	12.6	78.6
Всего за завтрак:			12.2	14.6	64.1	430.8
обед						
81	1 Борщ со сметаной и мясом	250	11.25	13.12	20.15	243.75
17	2 Гречка отварная рассыпчатая	200	6.7	10.6	49.8	321
24	3 Гуляш из говядины	100	13.36	14.08	3.27	164
37	4 Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65,0
11	5 Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	157,2
Всего за обед:			36.31	38.6	114.42	950.95
полдник						
338	1 Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60
Итого за день:			49.11	53.8	193.22	1448.35

2 день

завтрак

182	1	Каша ячневая молочная	180	7,3	11,4	53,33	345,0
376	2	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0
ПР	3	Хлеб пшеничный	30	2.4	0,4	12.6	78.6
Всего за завтрак:				9.8	11.8	80.9	483.6

обед

85	1	Свекольник со сметаной	250	3.12	5.0	21.87	145.0
312	2	Картофельное пюре	200	4,2	6,8	29,0	194,0
279,331	3	Тефтели из говядины в сметано-томатном соусе	60/50	7,46	8,29	9,44	142,0
	4	Напиток витаминизированный с кальцием «Валитек»	200	0	0	18,6	75,0
ПР	5	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25.2	157,2
Всего за обед:				19.4	21.89	113.11	728.2

полдник

	1	Ряженка	150	4,0	4,6	13,0	106,2
Итого за день:				33.2	38.29	207.01	1318

3 день

завтрак

181	1	Каша манная молочная	200	6,02	4,05	33,37	194,01
382	2	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26,0	125,11
ПР	3	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	78.6
Всего за завтрак:				12.2	5.12	71.97	397.72

обед

98	1	Суп крестьянский	250	1,72	10.25	18.5	154
20 3	2	Макароны отварные	200	5,4	4,9	19,1	142,1
22 9, 33 1	3	Рыба тушеная(Минтай) с томатно-смет.соусом	60/50	6,19	4,53	4,53	84,0
35 0	4	Кисель витаминный «Валитек»	200	0,36	0	26,56	107,6
П Р	5	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	157,2
Всего за обед:				18.47	20.48	93.89	644.9

полдник

338	1	Банан	150	2,25	0,15	28,8	133,5
Итого за день:				32.9	25.75	194.66	1176.12

4 день

завтрак

182	1	Каша пшенная молочная	200	5,60	6,80	33,60	218,0
379	2	Кофейный напиток	200	3,1	3,2	25,5	143,2
ПР	3	Хлеб пшеничный	30	2.4	0,4	12.6	78.6
Всего за завтрак:				11.1	10.4	71.7	439.8

обед

88	1	Щи со свежей капусты	250	3.0	5,0	13,3	98,0
171	2	Гречка отварная	200	6,7	10,6	49,8	321,0
269,331	3	Биточки из говядины со сметанным соусом	60/50	7,6	7,0	5,9	117,0
	4	Сок фруктовый	200	1,0	0	24,4	101,6
ПР	5	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	157,2
Всего за обед:				22.5	22.4	118.6	794.8

полдник

338	1	Апельсин	130	0,72	0	7,6	32,0
Итого за день:				36.72	33.2	210.7	1345.2

5 день

завтрак

182	1	Каша рисовая молочная	200	5.02	3.47	43.27	225.0
379	2	Кофейный напиток	200	3,1	3,2	25,5	143,2
ПР	3	Хлеб пшеничный	30	2.4	0,4	12.6	78.6
Всего за завтрак:				10,52	7,07	81,37	446,8

обед

96	1	Рассольник	250	2,6	5.1	18.75	104,6
265	2	Плов из говядины	200	17,2	6,6	27,6	230,0
349	3	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	28,4	115,2
ПР	4	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	157,2
Всего за обед:				24.5	11.5	96.2	607.0

полдник

338	1	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60
Итого за день:				35,62	19,17	192,27	1120,4

6 день

завтрак

120	1	Вермишель молочная	200	6,7	11,0	26,0	209,0
377	2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65,0
15	3	Бутерброд с сыром	30/10	6,9	5,7	22,35	171,9
ПР	5	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	78.6
Всего за завтрак:				16.2	17.1	76.95	524.5

обед

119	1	Суп гороховый на м/к бульоне	250	2.6	5.1	16.3	177.5
309	2	Макароны отварные	200	5,4	4,9	19,1	142,1
243,331	3	Сосиска в сметано-томатном соусе	70/50	5,9	12,8	3,2	152,0
382	4	Какао «Белка и Стрелка» с витаминами	200	1,3	0,08	44,68	184,64
ПР	5	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	157,2
Всего за обед:				20.0	23.68	108.48	813.44

полдник

	1	Йогурт 1,5%	125	5,13	1,88	7,38	66,88
Итого за день:				41.33	42.66	192.8	1404.82

завтрак

183	1	Каша гречневая вязкая	200	6,0	6,8	29,20	202,0
382	2	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26,0	125,11
ПР	3	Хлеб пшеничный	30	2.4	0,4	12.6	78.6
Всего за завтрак:				12.2	7.87	67.8	405.7

обед

106	1	Уха с рыбными консервами	250	10.1	4.9	18.0	157.2
259	2	Жаркое	200	15,86	15,41	22,64	284,0
349	3	Компот	200	1,15	0,5	32,0	137,9
ПР	4	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	157,2
Всего за обед:				31.91	21.61	79.8	736.3

полдник

338	1	Апельсин	130	0,72	0	7,6	32,0
Итого за день:				44.83	29.48	155.2	1174

8 день

завтрак

173	1	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	200	6,1	4,0	36,96	208,24
14	2	Бутерброд с маслом	30/10	1,8	0,65	11,5	56,0
337	3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16.0	65.0
ПР	5	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	78.6
Всего за завтрак:				10.5	5.05	77.06	407.84

обед

101	1	Суп с рисом на м/к бульоне	250	2.06	3.2	18.75	112
250	2	Бефстроганов с гречневым гарниром	250	20.06	24.68	53.07	485
ПР	5	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	157,2
349	4	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	26,56	107,6
Всего за обед:				27.28	28.68	123.58	861.8

полдник

337	1	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.2	0	16,0	65.0
Всего за день:				37.98	33.73	216.64	1334.64

9 день

210	1	Омлет натуральный	200	6.04	8,2	2.66	113.00
379	2	Кофейный напиток	200	3,1	3,2	25,5	143,2
ПР	3	Хлеб пшеничный	30	2.4	0,4	12.6	78.6
Всего за завтрак:				11.54	11.8	40.76	334.8

обед

81	1	Борщ со сметаной и мясом	250	11.25	13.12	20.1	243.75
312	2	Картофельное пюре	200	4,2	6,8	29,0	194,0
268	3	Котлета мясная с соусом	65/50	7.8	7.00	498	114
377	4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65,0
ПР	5	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	157,2
Всего за обед:				30.05	27.72	588.3	773.95

полдник

338	1	Банан	150	2,25	0,15	28,8	133,5
Итого за день:				43.84	39.67	657.86	1242.25

завтрак

175	1	Каша молочная «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	341,11
382	2	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26,0	125,11
15	3	Бутерброд с сыром	30/10	6,9	5,7	22,35	171,9
ПР	4	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	78.6
Всего за завтрак:				19.63	15.1	96.04	716.72

обед

111	1	Суп с м/к изделиями	200	2,0	0,16	13,4	64,3
287	2	Бигус	200/40	13,12	13,38	9,86	212,42
379	3	Кофейный напиток	200	0,4	0	2,0	154,4
ПР	4	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	157,2
Всего за обед:				20,52	14,34	86,46	588,32

полдник

	1	Йогурт 1,5%	125	5,13	1,88	7,38	66,88
Итого за день:				47,68	31.32	202,48	1450,52

При разработке меню использованы следующие материалы:

СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования»

Справочник «Организация детского питания в образовательном учреждении»

Изд. АРКТИ, Москва 2009г., под редакцией академика РАЕН, д.м.н., профессора И.Я. Коня

Справочник «Организация рационального питания детей в образовательном учреждении»

Изд. Воронеж 2010 г., под редакцией К.С. Ладодо, Л.В. Дружининой, Г.С. Кистенёвой.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Изд. ДеЛи принт, Москва 2011г., под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341509

Владелец Васильева Кристина Валерьевна

Действителен с 07.09.2022 по 07.09.2023