



Утверждаю
Директор школы А. Н. Харин

Примерное 12- дневное меню
для обучающихся 5-11 классов (от 11 лет и старше)
для детей ОВЗ
МКОУ СОШ с УИОП д. Стулово
(по сборнику технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий
для школьного питания-Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2012 г.

01.11.2023

д. Стулово 2023 год

Осень - зимний период

0.11.1.2020

Осенне -зимний период																
День	Приём пищи	Наименование блюда	технологической	порции (в граммах)	Пищевые вещества в			еская ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки	Жиры	Углеводы		в1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Первый день	Завтрак		6	100	1,8	3,6	8,4	73	0,04	18,16	1,2	49,03	17,08	0,63		
		Салат из белокочанной капусты	260	100	14,55	16,79	2,89	221	0,92	0,92	0,01	21,81	22	3,06		
		Гуляш из курицы	202	180	6,6	5	40	235	0,07	0	65	0,96	11,17	8,77	43,2	0,89
		Макароны отварные	268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
		Чай с сахаром	25	25	3	0,5	20	100	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1
		Хлеб ржано-пшеничный														
Второй день	Завтрак	Итого:		605,00	26,05	25,92	81,19	664,00	0,31	19,08	66,21	247,27	50,05	127,20	5,71	
		Салат "Степной"	38	60	0,9	2,1	3,8	39	0,03	1,5	1,38	0,24	209,06	8,43	0,24	
		Котлета мясная	99	100	17,3	13,9	13,9	250	0,07	1,01	45	0,6	31,78	26,09	192,9	1,27
		Каша рисовая рассыпчатая	169	180	4,4	4,3	45,2	241	0,02	10,17	45	0,36	66,36	72,5	73,2	1,46
		Компот из сухофруктов	278	200	0,04	0	24,76	94,2	0	1,08	0	6,4	0	3,6	0,18	
Третий день	Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	25	25	3	0,5	20	100	0,2	0	0	2,3	20,1	22,2	84	1,1
		Соус томатный	223	50	0,5	2,3	5	35	0	1	0,1	0	2,5	3,5	9,3	0,15
		Итого:		615,00	25,64	20,8	107,66	724,2	0,32	13,76	91,38	3,26	333,7	129,22	353,7	4,25
		Салат из свеклы с растительным	20	100	0,8	5	4,8	66	0,03	5,43	20	39	20	143	1,8	
		Птица отварная	637	100	21,1	13,6	0	206,25	0,22	0	45	15,53	46,91	5,03	0,11	
Четвёртый день	Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	165	180	10,1	6,3	41,7	268	0	0,52	13	105,86	12,18	84	1,1	
		Кофейный напиток	272	200	2,9	0,8	14,9	94	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1
		Хлеб ржано пшеничный	25	25	7,2	1,08	42,6	202	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1
		Итого:		605,00	42,1	26,78	104	836,25	0,45	5,95	78	2,3	347,68	93,38	227	8,82
		Салат из свежих огурцов	13	100	0,5	2,7	1,8	33	0,07	2,3	1	12,29	7,02	192,9	1,27	
Пятый день	Завтрак	Тертые из говядины паровые	99	100	17,3	13,9	13,9	250	0,2	1,01	45	0,6	31,78	26,09	192,9	1,27
		Картофельное пюре	131	180	3,7	6,3	23,4	168	0,03	12,5	65	0,3	42,3	34,9	100,4	1,4
		Какао на молоке	274	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	105	0	108,57	51,1	84	1,1
		Хлеб ржано пшеничный	25	25	3,6	0,54	21,3	101	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1
		Итого:		605,00	28,4	25,94	74,1	640	0,5	16,33	216	3,2	359,94	121,31	377,3	4,69
	Завтрак	Салат картофельный с огурцом	38	60	0,9	3,1	6	56	0,03	3,84	0,12	13,08	12	0,45		
		Котлета рубленая из птицы	125	100	12,5	17,7	12,7	262	0,07	0,33	45	0	18,23	18,78	192,9	1,49
		Капуста тушеная	134	180	3,9	5,9	17	136	0,06	29,66		92,36	35,33	1,36		
		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	3,6	0,54	21,3	101	0,2	0	0	2,3	165	25,1	84	1,1
		Итого:		605,00	21	27,27	66,9	590	0,36	33,83	45,12	2,3	288,93	91,21	276,9	4,43

Шестой день	Завтрак	Салат из свежих помидоров	12	60	0,5	2,7	2,9	38	0,03	10,15	255		158,6	8,87	0,43		
		Каша овсяная на молоке	174	200	8,11	9,89	35,56	264,44		0,51			137,33	67,44	1,67		
		Бутерброд с повидлом	4	80	2,4	7,5	36,9	222		0,08			12,06	11,1	0,9		
		№4	200	200	1	0,2	20,2	92		0,02	5,2	25	0,2	8	14	2,8	
		Сок фруктовый	25	25	3,6	0,54	21,3	101		0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1
	Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный															
		Итого:		565,00	15,61	20,83	116,86	717,44	0,25	15,94	280		2,5	486,99	97,61	98	6,9
		Салат из белокочанной	6	60	0,96	5,4	5,5	74		1,5				25,5	8,92	0,61	
		Гуляш	92	100	16,7	14,8	5,2	221	0,07	0,37	45	0,6	13,41	19,92	192,9	2,08	
		Макаронные изделия отварные	202	180	6,6	5	40	235	0,07	0	45	0,96	11,17	8,77	43,2	0,89	
Седьмой день	Завтрак	Компот из сухофруктов	868	200	0,04	0	24,76	94,2		1,08	0		6,4	0	3,6	0,18	
		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	7,2	1,08	42,6	202	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1	
		Итого:		565,00	31,5	26,28	118,06	826,2	0,34	2,95	90	3,86	221,48	39,81	323,7	4,25	
		Салат "Здоровье"	15	100	0,6	0,04	5	22	0,05	0,46	226		5,51	7,62	48,4	0,14	
	Завтрак	Котлета рыбная	83	100	16,1	17,8	12,9	278	0,15	0,38	50	3,4	49,71	31,86	195,7	1,41	
		Каша рисовая рассыпчатая	169	180	4,4	4,3	45,2	241	0,02	10,17	45	0,36	66,36	72,5	73,2	1,46	
		Чай с сахаром	268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03	
		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	3	0,5	20	100	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1	
		Соус томатный	223	50	0,5	2,3	3	35	0	1	0,1	0	2,5	3,5	9,3	0,15	
Восьмой день	Завтрак	Итого:		655,00	24,7	24,97	96	711	0,42	12,01	321,1	6,06	289,34	117,68	410,6	2,88	
		Салат из огурцов и помидоров	14	100	0,7	7,4	2,9	81		13,88			16,03	9,94	0,43		
		Жаркое по домашнему	98	300	22,5	24,2	24,4	406	0,01	1,92	58	0	9,56	8,63	0,42		
		Кофейный напиток	272	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0,52	105	0	105,86	12,18	0	0,11	
		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	3	0,5	20	100	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1	
	Завтрак	Итого:		625,00	29,10	34,90	62,20	681,00	0,21	16,32	163,00	2,30	296,45	32,95	84,00	2,06	
		Салат "Витаминный"	21	100	1,5	4,6	11	91		13,7			38,1	19,54	0,95		
		Ежик мясной	299/к	100	14,896	11,136	13,301	213,0	0,114	2,1		1,787	16,75	23,19	2,143		
		Каша гречневая рассыпчатая	165	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0	45	0	15,53	46,91	5,03		
		Напиток из кураги	278	200	1	0,05	27,5	110	0,32			28,69	18,27	0,61			
Десятый день	Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	25	25	3	0,5	20	100	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1	
		Итого:		605,00	30,50	22,59	113,50	782,03	0,53	16,12	45,00	4,09	264,07	110,11	84,00	9,83	
		Морковь с сахаром	15	60	0,6	0,04	5	22	0,05	0,46	58		5,51	7,62	48,4	0,14	
		Биточек мясной	99	100	17,3	13,9	13,9	250	0,07	1,01	45	0,6	31,78	26,09	192,9	1,27	
	Одинадцатый день	Завтрак	Макаронные изделия отварные	202	180	6,6	5	40	235	0,07	0	45	0,96	11,17	8,77	43,2	0,89
			Какао на молоке	274	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	105	0	108,57	51,1	0,6	
			Хлеб ржано-пшеничный	25	25	3	0,5	20	100	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1
			Соус томатный	223	50	0,5	2,3	3	35	0	1	0,1	0	2,5	3,5	9,3	0,15
			Итого:		615,00	31,30	24,24	95,60	730,00	0,42	2,99	253,10	3,86	324,53	99,28	377,80	4,15
Двенадцатый день	Завтрак	Салат из свежих огурцов	13	100	0,5	2,7	1,8	33		2,3	1		12,29	7,02	0,32		
		Каша рисовая на молоке	173	200	7,78	10	43,56	295,56		0,86			195,12	42,9	0,61		
		Бутерброд с повидлом	4	80	2,4	7,5	36,9	222		0,08			12,06	11,1	0,9		
		Сок фруктовый	№4	200	1	0,2	20,2	92		0,02	5,2	25	0,2	8	14	2,8	
		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	3	0,5	20	100	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1	
	Завтрак	Итого:		605,00	14,68	20,90	122,46	742,56	0,22	8,44	26,00	2,50	398,47	71,22	98,00	5,73	
		Всего за 12 дней		7230,00	320,58	301,42	1158,53	8644,68	4,33	163,72	1674,91	39,49	3858,85	1053,83	2838,20	63,70	
		Среднее значение пищевых веществ и энергетической ценности за 12 дней:		602,5	26,7147	25,118	96,54425	720,390083	0,36117	13,6433	139,575833	3,29058	321,57083	87,819167	236,5167	5,30858	