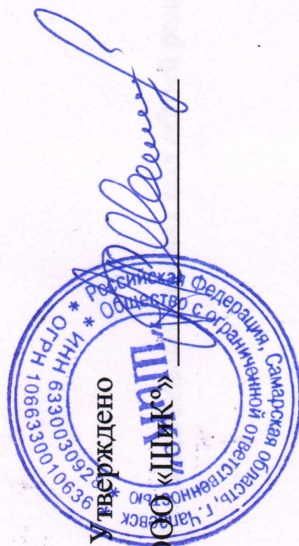


директор



Утверждено

директор ООО «ШИК»»

Примерное 10-и дневное меню

питания детей в зимне-весенний период, для ОВЗ посещающих: ГБОУ СОШ №1, №3, №4, №8, №9, ГБОУ ООШ №5, №12, №23, №21,

«Чапаевский губернский колледж имени О.Колычева» г.о. Чапаевск.

2022 учебный год.

Примерное десятидневное меню разработано с использованием литературы.

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией Могильный М.П., Тутельян В.А. 774 блюда, СТН. 2011 год.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С



День: День 1
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: Мп. школьники (1 смена) ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
175	ЗАВТРАК															
	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	205	5,66	10,41	40,49	279,54	0,10	0,90	0,04	0,16		124,56	146,04	34,67	0,78	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24		22,00	76,80	4,80	1,00	
418	Слойка с сыром	75	4,78	8,84	38,04	250,00	0,08	0,00	0,02	3,12		15,00	48,00	17,20	0,94	
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,33	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00		152,22	124,56	21,34	0,48	
338	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00		56,00	45,00	34,00	3,00	
	ОБЕД															
98	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	250	1,47	4,93	6,10	76,25	0,05	9,88	0,00	2,30		35,88	33,58	14,18	0,58	
243	Сосиски, сардельки отварные	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23		16,82	73,64	9,09	0,82	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00		4,86	37,17	21,12	1,11	
73	Икра кабачковая	50	1,37	3,60	7,27	66,90	0,02	2,34	0,00	7,40		45,47	27,90	9,06	0,37	
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персик или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12		20,56	11,20	11,06	0,30	
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,33	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93	
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,58	200,00	0,00	8,00		140,00	640,00	240,00	10,00	
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15		14,62	14,69	4,90	0,20	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,95	60,96	246,01	1961,73	1,20	408,07	0,23	22,77		668,68	1362,57	448,70	21,66	

День: День 2
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: Мп. школьники (1 смена) ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
16	ЗАВТРАК															
	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	56	2,72	7,22	0,05	76,20	0,05	0,00	0,00	0,11		4,68	36,36	4,50	0,40	
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60		14,82	203,93	135,83	4,56	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00		125,78	90,00	14,00	0,14	
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,33	
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00		140,00	640,00	240,00	10,00	
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15		14,62	14,69	4,90	0,20	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,95	60,96	246,01	1961,73	1,20	408,07	0,23	22,77		668,68	1362,57	448,70	21,66	

389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ОБЕД													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
290	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	1,44	0,04	0,96	38,90	90,50	13,14	0,91
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		73,64	50,31	211,75	1784,35	1,46	519,51	0,16	14,47	836,65	1544,88	539,70	24,46

День: День 5

Сезон: зимне-весенний

Возрастная

категория: Мл. школьники (1 смена) ОВЗ

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	210	8,25	10,56	51,83	336,00	0,13	0,92	0,04	0,74	140,39	211,24	42,32	2,27			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14			
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	20	2,72	7,22	0,05	76,20	0,05	0,00	0,00	0,11	4,68	36,36	4,50	0,40			
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00			
	ОБЕД																
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,00	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00			
278	Тефтели 1-й вариант	60	4,43	4,91	5,85	85,64	0,03	0,43	0,02	0,30	21,95	53,35	10,80	0,48			
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53			
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20			
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	2,82	3,85	10,09	85,42	0,11	6,93	0,00	0,00	17,67	18,79	7,18	1,22			
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	2,60	1,30	0,26			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,16	43,62	231,50	1731,68	1,20	406,35	0,12	12,08	582,97	1314,70	426,43	21,08			

День: День 6

Сезон: зимне-весенний

Возрастная

категория: Мл. школьники (1 смена) ОВЗ

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	210	8,25	10,56	51,83	336,00	0,13	0,92	0,04	0,74	140,39	211,24	42,32	2,27			
360	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,10	0,00	29,06	113,80	0,00	0,12	0,00	0,00	14,00	7,56	3,40	0,32			

Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
420	Котлета, запеченная в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14	0,00	0,01	1,51	269,36	104,46	24,19	1,50
338	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
	ОБЕД													
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,00	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
243	Сосиски, сардельки отварные	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23	16,82	73,64	9,09	0,82
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80
342	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
389	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,32	53,83	272,51	2016,14	1,38	401,96	0,11	13,87	741,87	1462,43	560,08	26,21

День: День 7
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена) ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	264,54	0,08	1,06	0,06	0,48	121,88	107,44	18,46	0,46			
420	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271,00	0,14	0,00	0,01	1,51	269,36	104,46	24,19	1,50			
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	2,60	1,30	0,26			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
15	Сыр (порциями) (голландский)	17	4,73	4,79	0,00	61,80	0,01	0,13	0,04	0,07	180,00	108,00	9,90	0,13			
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00			
	ОБЕД																
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83			
212	Омлет с колбасой или сосисками	133	14,00	27,00	2,41	307,80	0,13	0,19	0,25	0,67	84,73	217,73	17,81	2,47			
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86			
378	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	0,04	1,24	0,00	0,00	117,76	86,32	14,32	0,38			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
338	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66,15	75,35	188,90	1881,30	1,19	420,14	0,38	18,75	1091,46	1483,08	429,52	21,48			

День: День 8
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена) ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	56	2,72	7,22	0,05	76,20	0,05	0,00	0,00	0,11	4,68	36,36	4,50	0,40			

302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
	ОБЕД													
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
223	Запеканка из творога (с повидлом)	120	17,53	13,27	33,60	324,00	0,07	0,56	0,07	0,49	234,71	258,19	31,87	0,77
15	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	0,05	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,44	23,44	17,46	0,70
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,92	53,82	213,74	1795,90	1,21	401,77	0,22	13,46	851,34	1555,33	541,03	22,50

День: День 9

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Мп. школьники (1 смена) ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
303	Каша вязкая	200	6,10	6,68	27,36	194,00	0,16	0,00	0,00	0,46	11,26	145,16	96,04	3,22
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	18	2,72	7,22	0,05	76,20	0,05	0,00	0,00	0,11	4,68	36,36	4,50	0,40
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ОБЕД													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	12,56	11,72	15,21	217,00	0,07	11,32	0,02	1,96	36,80	108,20	38,69	1,93
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
338	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,34	37,58	173,73	1457,50	1,27	508,45	0,06	14,76	459,24	1240,26	493,55	22,96

День: День 10

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: Мп. школьники (1 смена) ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
303	Каша вязкая	200	6,10	6,68	27,36	194,00	0,16	0,00	0,00	0,46	11,26	145,16	96,04	3,22
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
413	Пицца школьная, 2 вариант	100	9,89	16,25	28,30	299,00	0,12	0,18	0,03	4,03	98,29	128,02	25,92	1,33
15	Сыр (порциями) (Голландский)	18	4,73	4,79	0,00	61,80	0,01	0,13	0,04	0,07	180,00	108,00	9,90	0,13
338	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00

