

Утверждаю
Директор школы
С.Е.Шиховцева
Приказ №17 от 28.02.2023г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий авторы: Эбонов А.И., Цыганенков А.
Пересчитанный М.И. 2019г

примерное 10-дневное меню 6-11 лет ОВЗ

11-18 лет ОВЗ

Понедельник	выход	б	ж	у	ккал	наимен	выход	б	ж	у	ккал
415 Макароны изд. с сыром	200	9,02	8,7	35,315	274	415 Макароны изд. с сыром	230	9,02	8,7	35,315	274
960 Какао со ступенным молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2	960 Какао со ступенным молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2
14 Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75
Сок	200	0	0	0	0	Сок	200	0	0	0	0
Яблоко	120	0,5	0,4	12,4	56,4	яблоко	1	12,7	11,5	0,7	78
Яблоко	1	12,6	10,6	1,12	155	яблоко					
Итого	771	31,78	30,34	114,185	752,16	Итого	681	31,38	30,84	101,365	618,76

Вторник											
170 Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	170 Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82
Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
868 компот из сухофруктов	200	0,04	0,72	24,76	94,2	868 компот из сухофруктов	200	0,04	0,72	24,76	94,2
Сыр	1	0,5	0,4	12,4	5	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6
Сок	15	3,48	4,43	0	54,6	Сок	200	0	0	6	27
Яблоко	200	0	0	6	27	Яблоко					
Итого	656	11,55	9,48	183,12	309,36	Итого	655	11,05	9,08	170,72	304,36
Среда											
679 Каша гречневая рассыпчатая	150	7,79	4,59	30,62	211,7	679 Каша гречневая рассыпчатая	150	7,79	4,59	30,62	211,7
курица порционная	60	2,3	17,2	4,5	3,315	курица порционная	60	2,3	17,2	4,5	3,315
759 соус красный	25	0,13	0,91	1,31	14,04	759 соус красный	25	0,13	0,91	1,31	14,04
1014 напиток из шиповника	200	0,04	0,27	24,76	72,8	1014 напиток из шиповника	200	0,04	0,27	24,76	72,8
Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
14 Масло сливочное	1	1,1	0,2	9,7	51,6	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75
сок	10	0,06	8,2	0,1	75	сок	200	0	0	6	27
печенье					57	печенье					57
Итого	486	38,2	32,09	110,75	532,015	Итого	685	37,1	31,89	107,05	450,415
Четверг											
605/304 Плов из птицы	200	25,94	22,07	35,96	446	304 Плов из птицы	200	25,94	22,07	35,96	446
Огурцы свежие или соевые в нар	50	1	0,04	2,3	21	943 Чай с сахаром	200	0,2	0,04	14	28
943 Чай с сахаром	200	0,2		14	28	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56	Огурцы свежие или соевые в	50	1	0,04	2,3	21
Масло слив	10	0,06	8,23	0,1	75	Масло слив	10	0,06	8,23	0,1	75
Сок	200	0	0	0	0	Сок	200	0	0	0	0
яблоко	1	0,3	0,2	13,7	62,4	яблоко	1	0,3	0,2	13,7	62,4

	Итого	701	33,58	31,26	105,82	678,96		Итого	701	33,58	31,26	105,82	678,96
	Питания												
384	Каши "Дружба"	200	6,32	8,96	12,56	250,1		Каши "Дружба"	200	6,32	8,96	12,56	250,1
	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56		Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75		Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75
942	Чай с сахаром	200	0		14	28		Чай с сахаром	200	0		14	28
	апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,6		апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,6
	печенье					57		печенье					57
Итого		570	13,56	18,08	76,12	508,26		Итого	570	13,56	18,08	76,12	508,26

Примечан 1. согласно п.9.3 СанПин 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли

2. согласно п.п.9.3 и 9.4 СанПин 2.4.5.2409-08 в обезжиренный продукт добавляется искусственная С- витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат входит в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализацией

Понесённые							ВЫХОД						
1033	пельмени с говяд	200	9,9	13,9	13,5	219	1033	пельмени с говяд	220	10,4	15	14,5	222
	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56		Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	
14	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6		Хлеб	200	0,2	0,1	10,6	41,1
944	чай с лимоном	200	0,2	0,1	10,6	41,1	944	чай с лимоном	1	0,3	0,2	13,7	62,4
	яблоко	1	0,3	0,2	13,7	62,4		яблоко					

Вторник							Выход						
		Выход	Б	Ж	У	Ккал			Выход	Б	Ж	У	Ккал
226	Суп гороховый с тушеной	200	5,49	5,28	14,33	134,75	226	Суп гороховый с тушеной	250	6,59	5,28	16,33	134,75
	Хлеб	30	6,08	0,72	39,76	46,56		Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75		Сок	200	0,5	0,4	12,4	56,4
943	Чай с сахаром	200	0,1		15	52	943	Чай с сахаром	200	0,1		14	28
	груша	1	0,5	0,4	12,4	5		груша	1	0,5	0,4	12,4	5
	печенье	100			12,3	57		печенье					57
		200	0,5	0,4	12,4	56,4			0,2				
итого		741	12,73	15	106,29	426,71		итого	691	13,77	6,8	94,89	270,71

Среда		ВЫХОД					ВЫХОД					
		Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
322	рис отварной	120	7,46	5,61	35,84	322	рис отварной	180	16,12	6	43,6	260
486	рыба тушеная с овощами	80	6,12	9,13	2,54	486	рыба тушеная с овощами	80	6,12	9,13	2,54	63
14	хлеб	40	6,08	0,72	39,76		хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
	масло слив.	10	0,06	8,2	0,1	14	масло слив.	10	0,06	8,2	0,1	75
960	какао со ступенным молоком	200	3,52	1,72	25,49	960	какао со ступенным молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2
	яблоко	1	0,3	0,2	13,7		яблоко	1	0,3	0,2	13,7	62,4

Четыре ВЫХОД Б Ж У Ккал ВЫХОД Б Ж У Ккал

688	Макаронные изделия отварные	150	4,79	4,59	30,62	211,7	688	Макаронные изделия отварные	230	9,02	8,7	35,315	202742,14
591	Гуashi из говядины	65	18,1	11,11	0,06	237,24	591	Гуashi из говядины	65	18,1	11,11	0,06	237,24
14	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56		Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
958	кофеин напитков на сухш	200	0,2	0	14	28	958	кофеин напитков на сухш	200	0,2	0	14	28
	печенье					57		печенье				57	
Итого		455	29,17	16,42	84,44	580,5	Итого		535	33,4	20,53	89,135	203110,94

Витмина		ВЫХОД	Б	Ж	У	Ккал			ВЫХОД	Б	Ж	У	Ккал
168	Каша рисовая молочная	200	5,3	7,12	33,11	217,61		Каша рисовая вязкая	230	7	8,3	38,12	306
	Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56		Хлеб	40	6,08	0,72	39,76	46,56
14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75
943	Чай с сахаром	200	0,2		15	28	943	чай с сахаром	200	0,14	0	15	52
	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6		сыр	15	3,48	4,43	0	54,6
	груша	1	0,5	0,4	12,4	5		груша	1	0,5	0,4	12,4	5
	печенье					57		печенье					57
Итого		465	15,12	20,47	87,97	478,77			496	17,26	22,05	105,38	539,16

Примечан 1. согласно п.9.3 СанПин 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли
2. согласно п.п.9.3 и 9.4 СанПин 2.4.5.2409-08 в дезинкруфлактики недостаточностивитамина С в образовательном учреждениипроизводятся искусственная
С- витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализацией.