

СОГЛАСОВАНО
 Начальник ТО Управления
 Роспотребнадзора по Алтайскому краю
 в г. Алейске и 6 районах

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ Топчихинская СОШ №1
 имени Героя России Д. Ерофеева:
 _____ Т.В. Кравцова
 «__» _____ 2022г.

_____ Р.З. Рожнев

Примерное цикличное меню для горячих завтраков (10 дней) и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся с ОВЗ МКОУ Топчихинская СОШ №1 имени Героя России Дмитрия Ерофеева

№ рецепта	Приём пищи наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества										Энергетическая ценность (ккал)	
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
						В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg		Fe
	День № 1													
	Нарезка из свежих овощей	80	0,8	0,1	1,9		0,5			11,5		7	0,3	16,8
135	Суп из овощей	250	2,2	4,4	13,4	0,08	10,63		2,43	43,25	188,25	27,5	0,83	108,5
511	Рис отварной	200	4,76	7,85	53	0,07		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	224,6
451	Котлета(говядина)	80	14,32	13,64	14,54	0,04				10,08	150,94	18,62	2,18	257,40
587	Соус томатный	50	0,49	3,6	4,1	0,03	2,21	0,09	0,2	4,13	14,5	3,4	0,17	51,45
685	Чай с сахаром	200/15	8,9	3,06	16					12	8	6	0,8	58
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	109,78			1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	76,2
	ИТОГО:		33,77	33,35	118,94	110	13,34	27,09	4,52	111,32	533,29	11,08	7,22	792,95

	День №2													
2	Бутерброд с повидлом	30/20	1,5	3,88	28,19	0,017		0,15	5,45	21,99	217	42,91	1,25	108
181	Суп из рыбных консервов	250	8,6	11,36	19,6	0,04	3,64	0,46	0,6	18,1	45,2	3,57	0,51	223,8
333	Макаронны с сыром	200	10,8	10,34	42,6	0,16			1,8	24	144	98	3,2	334
517	Йогурт	100	6,5	3,2	8,5	0,03	0,06	0,02	0	119	91	14	0,1	87
686	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,6	0	9,87	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	1109,78			1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	107,2
	ИТОГО:		31,07	29,85	129,66	110,027	5,83	0,63	9,14	226,17	630,5	200,3	9,6	901,6
	День №3													
3	Бутерброд с маслом сыром	30/10/10	7,8	8,9	18,5	0,01	0,009	26	0	106	5,45	4,8	0,12	164,9
140	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,75	0,55	100,13
302	Каша вязкая молочная (манная)с маслом	200/5	2,65	1,87	20,5	0,08	0,26			203,9			1,2	267,85
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	0,04	1,3	20	0	122,4	96,8	19,32	0,4	177,56
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	109,7	0	0	1,29	27,7	110,1	29,5	2,41	76,2
	Фрукт яблоко	150	0,60	0,60	14,7	0,05	15,0			24,0			3,3	66
	ИТОГО:		20,95	18,22	114,5	109,92	17,519	46	1,62	518,5	415,6	66,37	7,98	852,64
	День № 4													
71	Винегрет овощной	60	1,2	10,68	12,6	0,1	13	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02	68,76
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	0,12	18	1,0	2,5	32,0	60,8	21,6	2,8	167
520	Картофельное пюре	200/5	4,2	9,0	29,2	0,18	17,6	0,04	3,0	77,8	119,6	34	1,2	218
386	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,35	5,03	6,02	0,01	9,2	0,9	1,8	0	148,3	2,7	0,9	146,2

	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	109,78	0	0	1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	76,2
66	Сок фруктовый	200	0	0	19,6		2	0	0	7	0	0	1,4	80
	ИТОГО:		28,25	31,01	105,72	110,19	59,8	1,94	11,54	184,95	487,6	111,25	9,72	756,16
	День №5													
110	Щи со свежей капустой и картофелем	250	5,8	9,78	8,55	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83	142,48
443	Плов	200	18,66	20,67	33,11	0,014	46,6	59	1,88	139,5	450	50,5	8,32	393,11
648	кисель	200	0,4	0	37,8		4,4			22	18	6	0,2	156
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	109,78			1,29	27,7	110,1	29,55	2,41	127
	Фрукт банан	100	1,5	0,5	8,00	1,5	0,04	10,0		8,0			0,60	95
	ИТОГО:		29,43	32,02	108,36	111,374	69,52	69	5,55	231,18	625,53	108,25	12,36	893,79
	День №6													
132	Рассольник Ленинградский	250	3,0	4,5	20,1	0,15	14,3		2,43	16,5	34,95	28,	1,03	135
330	Гороховое пюре	200	19,6	2,0	46,6	0,18	0,04	0,05	3,0	77,8	119,6	34,2	1,26	286
488	Птица тушенная в соусе с овощами	100	6,0	15,3	9,4	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,71	171
648	Чай с молоком	200	1,1	3,3	25	0,02				66	0	12	0,8	80
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,2	16	109,78			1,29	27,7	110,1	29,55	2,41	76,2
	Фрукт яблоко	150	0,6	0,6	15,06					12	8	6	0,8	66
	Итого;		32,6	29,6	132,16	110,19	14,5	16,05	4,59	235,2	349,45	130,55	8,01	814,2
	День №7													
1	Бутерброд с маслом	20/10	1,22	7,63	7,81	40	0	0,01	0	4,8	12,7	1,9	0,18	10,3
	Нарезка из свежих овощей	80	0,8	0,1	1,9		5			11,5		7	0,3	16,8

134	Суп крестьянский	250	10	8,63	7,9	0,06	10			49,25	222,5	26,5	0,78	167,3
332	Макароны отварные	200	14,56	18,2	59,64	0,057	0,015		1,8	24	14,4	9,8	3,2	302
437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	0,07	5,07	1,49	0,5	16,7	119,19	18	2,3	132
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	16	0,02				12	8	6	0,8	58
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	109,78			1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	76,2
	ИТОГО:		51,58	46,82	113,25	149,987	20,085	1,50	3,59	200	478,89	104,75	9,97	762,6
	День №8													
	Сыр(порциями)	15	4,0	4,0	4,1	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	54
181	Суп из рыбных консервов	250	8,6	11,36	19,6	0,04	3,64	0,46	0,6	18,12	45,2	3,57	0,51	223,8
302	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200	6,0	8,4	41,2	0,16	1,14	0,1	0,82	12,1	159,72	38,04	1,0	218
692	Кофейный напиток	200	2,24	2,1	25,03	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	15	20	0,6	118,8
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	109,78			1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	107,2
	Фрукт	100	0,56	0,14	15,23									64,0
	ИТОГО:		24,47	26,07	126,06	110,3	6,0	52,3	2,87	332,29	430,02	98,16	4,72	785,8
	День №9													
	Нарезка из свежих овощей	80	0,8	0,1	1,9		0,5			11,5		7	0,3	16,8
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	1,5	3,88	28,19	0,17		0,15	5,45	21,99	217	42,91	1,25	107,5
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	0,12	18,0	1,0	2,5	32,0	60,8	21,6	2,8	167
436	Жаркое по-домашнему	200	17,8	11,8	21,6	0,1	10,1	0,02	0,4	19,8	204,9	39,6	2,9	250
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	25,8		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,6	16	109,78			1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	76,2

						8				5	,1	5		
	Итого:		29,76	26,15	137,25	110,19	54,4	1,17	9,84	107,38	638,8	173,66	10,62	921,38
	День №10													
	Нарезка из свежих овощей	80	0,8	0,1	1,9		0,5			11,5		7	0,3	16,8
110	Борщ с капустой картофелем	250	6,48	6,5	14,17	0,03	4,8	0,4	0,004	34,36	41,0	14,0	1,0	141,1
511	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,41	6,96	46,32	0,25		20		18,5	181,4	120,3	4,06	245,1
383	Рыба запеченная в сметанном соусе	80/20	11,65	11,36	26,58	0,1	9,2	0,9	1,8	30,0	148,3	25,7	0,9	255
66	Сокодержательный напиток	200	0	0	19,6		2	0	0	7			1,4	80
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,6	16	109,78			1,29	27,75	110,1	29,55	2,41	76,2
	Итого:		25,64	25,52	124,57	112,16	14,5	21,3	3,094	129,11	480,8	196,55	8,67	814,2

Меню составлено по следующему изданию «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах». Хлебпродинформ, Москва, 2004г.

Повар: _____ С.И. Швецова