

[illegible]

Н.М.Калинина
2025г.

Примерное 10- дневное меню для обучающихся с ОВЗ в МКОУ "Рыбниковская СОШ"

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

[illegible]

21\2 (ч.3)	Суп овощной с мясными фрикадельками из свинины	200	250	5,1	6,4	12,1	15,1	13,7	17,1	188	235
2	Биточки припущенные из мяса свинины	90	100	17,1	19,03	10,7	11,9	8,3	9,2	132,3	147
3\3	Пюре картофельное	150	180	3,1	3,7	4,2	5	20,6	24,7	133	160
37\10(ч.3)	Напиток из шиповника (вар 2)	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,9	17,9	74	74
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3,04	3,8	0,4	0,5	18,72	23,4	92	115
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,84	3,55	0,44	0,55	18,96	23,7	95,6	119,5
	Итого за обед	720	830	31,38	36,68	27,94	33,15	98,18	116	714,9	850,5
	Итого за день			62,39	76,88	50,11	61,95	187,78	220,5	1389,3	1680,6

3 день	200	250	4,5	5,63	5,76	7,2	26,4	33	174	217,5
Завтрак										
24/4	200	250	4,5	5,63	5,76	7,2	26,4	33	174	217,5
36/10	200	200	3,6	3,6	3,3	3,3	13,7	13,7	100	100
22(2)	40	50	4,2	5,25	1,8	2,25	21,2	26,5	118	147,5
пром	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,06	66,06
	125	125	5,1	5,1	1,9	1,9	7,4	7,4	69,5	69,5
	575	635	17,48	19,66	20,01	21,9	68,83	80,73	527,56	600,56
Обед										
18/2	200	250	2,56	3,2	4	4,9	17,5	21,8	115,2	144
42/8	100	110	13,9	15,29	13,7	15,07	13,3	14,6	236	259,6
185	150	180	6,8	8,1	5,3	6,4	37,8	45,4	234,2	281
702(2)	200	200	0,3	0,3	0	0	21	21	86	86
	40	50	3,04	3,8	0,4	0,5	18,72	23,4	92	115
	40	50	2,84	3,55	0,44	0,55	18,96	23,7	95,6	119,5
	730	840	29,44	34,24	23,84	22,52	127,28	128,1	859	1005,1
			46,92	53,9	43,85	44,42	196,11	208,83	1386,56	1605,66
4 день										
Завтрак										
216 (ч.3)	160	200	15,6	19,5	16,96	21,2	2,72	3,4	225,6	282
32/10 (ч.3)	200	200	3	3	2,9	2,9	9,5	9,5	78	78
	40	50	4,2	5,25	1,8	2,25	21,2	26,5	118	147,5
22(2)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,06	66,06
	200	200	3	3	1	1	42	42	184,2	184,2
	610	660	25,88	30,83	29,91	34,6	75,55	81,53	671,86	757,76
Обед										
19/1 (ч.3)	70	100	0,49	0,7	4,2	6	1,61	2,3	47,6	68
20/2 (ч.3)	200	250	1,6	2	6	7	8,8	11	95,2	119
39/8	180	200	13,8	15,3	12,6	14	25,2	28	270	300
27.окт	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38	38
	40	50	3,04	3,8	0,4	0,5	18,72	23,4	92	115
	40	50	2,84	3,55	0,44	0,55	18,96	23,7	95,6	119,5
	730	850	21,87	25,45	11,04	28,05	83,09	98,2	638,4	759,5
			47,75	56,28	40,95	62,65	158,64	179,73	1310,26	1517,26
5 день										
Завтрак										
57/8 (ч.3)	180	200	14,58	16,2	11,43	12,7	20,58	22,87	250,2	278
51/3	6	10	1,56	2,6	1,62	2,7	0	0	21	35
27/10(ч.3)	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38	38
	40	50	4,2	5,25	1,8	2,25	21,2	26,5	118	147,5
	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	73	73

	Итого за завтрак	576	610	21,04	24,75	15,45	18,25	66,28	73,87	500,2	571,5
	Обед										
2/2	Борщ со сметаной	200	250	1,68	2,1	4,24	5,3	8,4	10,5	82,4	103
14/3	Птица отварная	90	100	21,2	23,5	20,1	22,4	0,22	0,25	266,6	296,2
5/3	Макаронные изделия отварные	150	180	5,3	6,3	3,8	4,5	32,4	38,9	185	222
6/10 (ч.3)	Компот из сухофруктов	200	200	1	1	0,1	0,1	19,8	19,8	88	88
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3,04	3,8	0,4	0,5	18,72	23,4	92	115
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,84	3,55	0,44	0,55	18,96	23,7	95,6	119,5
	Итого за обед	720	830	35,06	9,4	29,08	33,35	98,5	116,55	809,6	943,7
	Итого за день			56,1	34,15	44,53	51,6	164,78	190,42	1309,8	1515,2
	6 день										
	Завтрак										
23/4	Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным	200	250	5	6,2	5,9	7,37	25,6	32	175	219
22(2)	Масло крестьянское несоленое	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,06	66,06
пром.	Джем или повидло	20	30	0,1	0,15	0	0	14,3	21,45	55,6	83,4
29/10 (ч.3)	Чай с лимоном 200/5	205	205	0,1	0,1	0	0	9,9	9,9	40	40
	Батон молочный	40	50	4,2	5,25	1,8	2,25	21,2	26,5	118	147,5
пром.	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86,5	86,5
	Итого за завтрак	675	745	10,48	12,78	15,15	17,07	91,33	110,18	541,16	642,46
	Обед										
27/1 (ч.3)	Салат из морской капусты с припущенной морковью, раст.маслом или овощн порц.)	60	100	0,66	1,1	6,48	10,8	3,96	6,6	77,4	129
16/2 (ч.3)	Суп с бобовыми, сметаной	200	250	4,4	5,5	4,5	5,6	16,7	20,8	131,2	164
12/8	Гуляш из мяса свинины	90	100	12,6	14,9	14,1	15,7	3,78	4,7	114,9	198,9
3/4	Каша гречневая вязкая	150	180	4,6	5,5	4	4,8	20	24	135	162
27/10	Чай	200	200	0,1	0,1	0	0	9,8	9,8	38	38
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3,04	3,8	0,4	0,5	18,72	23,4	92	115
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,84	3,55	0,44	0,55	18,96	23,7	95,6	119,5
	Итого за обед	780	930	28,24	34,45	29,92	37,95	91,92	113	684,1	926,4
	Итого за день			38,72	47,23	45,07	55,02	183,25	223,18	1225,26	1568,86

[illegible]

	Итого за завтрак		575	630	20,3	22,2	13,6	15,03	70,5	80,48	490,5	550,5
	Обед											
12\2	Суп картофельный со сметаной	200	250	1,4	1,7	2,3	2,8	9,4	11,7	66,4	83	
5\9	Котлета из мяса кур	90	100	16,1	17,9	13,2	14,6	13,3	14,8	237	263	
1\3	Картофель отварной	90	100	1,74	1,9	2,52	2,8	13,14	14,6	82,2	91,3	
336	Капуста тушеная	90	100	1,67	1,86	3,89	4,3	20,71	23,01	128,1	142,3	
702 (2)	Компот из изюма	200	200	0,3	0,3	0	0	21	21	86	86	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3,04	3,8	0,4	0,5	18,72	23,4	92	115	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,84	3,55	0,44	0,55	18,96	23,7	95,6	119,5	
	Итого за обед	750	850	25,69	31,01	3,14	10,95	115,23	132,21	787,3	900,1	
	Итого за день			45,99	53,21	16,74	25,98	185,73	212,69	1277,8	1450,6	
	10 день											
	Завтрак											
7\4	Каша геркулесовая молочная с маслом сл.	200	250	6,4	8	7,4	9,3	27,2	34	201	251	
31\10(ч.3)	Чай с молоком (вар.2)	200	200	1,5	1,5	1,6	1,6	14,4	14,4	66	66	
	Хлеб пшеничный витам. или батон молочный	40	45	3	3,4	0,4	0,5	18,7	21	92	103,5	
5\13	Сыр твердый (порц)	7	10	1,82	2,6	1,89	2,7	0	0	24,5	35	
22(2)	Масло крестьянское несоленое	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,06	66,06	
пром.	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86,5	86,5	
	Итого за завтрак	657	715	13,8	16,58	18,74	21,55	80,63	89,73	536,06	608,06	
	Обед											
6\2	Щи из свежей капусты, сметаной	200	250	1,5	1,8	2,4	3	6	7,5	54,4	68	
394	Жаркое по-домашнему	180	200	13,3	14,8	14,85	16,5	31,14	34,6	314,1	349	
21\12	Манник	80	80	4	4	15,4	15,4	36,7	36,7	294,1	294,1	
37\10(ч.3)	Напиток из шиповника (вар 2)	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,9	17,9	74	74	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	50	3,04	3,8	0,4	0,5	18,72	23,4	92	115	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,84	3,55	0,44	0,55	18,96	23,7	95,6	119,5	
	Итого за обед	740	830	11,58	28,15	33,59	36,05	98,28	143,8	924,2	1019,6	
	Итого за день			25,38	44,73	52,33	57,6	178,91	233,53	1460,26	1627,66	
	Среднее значение за период			47,54	54,38	41,23	49,56	180,83	210,03	1290,56	1557,39	
				38,5-46,2	45-54	39,5-47,4	46-55,2	167,5-201	191,5-229,8	1175-1410	1360-1632	
	Среднее значение за период (обед)	740,00	849,00	27,48	30,56	22,36	27,61	103,95	120,56	726,49	905,85	
				23,1-27	27-31,5	23,7-27,65	27,6-32,2	100,5-117,3	114,9-134	705-822,5	816-952	
	Среднее значение за период (завтрак)	609,00	664,50	20,06	23,82	18,88	21,95	76,88	89,47	564,07	651,54	
				15,4-27	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	
	Использованные Сборники технических нормативов:											
	1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М., 1996. ч.1											
	2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М., 1997. ч.2											
	3. Сборник технических рекомендаций по питанию детей в организациях отдыха и оздоровления. Екатеринбург, УргЭУ, 2015, ч.2											
	4. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах.											
	Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.											