

Согласовано
Директор МАОУ "Ляминская ООШ им. Зайцева Г.Н."

И.Т.Новиков

20 г

Утверждено

Директор школьного питания ИП Асманкин О.В.

А.Ф.Швецова

" 14 " 09 2016 г

Примерное 10-дневное сбалансированное меню двухразового горячего питания (завтрак, 2 завтрак) в школьных столовых ИП Асманкин О.В., для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов с 7 до 11 лет в осенне-зимний период года.

Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 4-е издание 2008г; 5-е издание 2013г.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов типания И.М.Скурихин,В.А.Тутельян, изд.2007г

	№ Т/	Прием пищи, наименование блюда	Масс. а	Пищевые вещества			Эн-кая ц-ть,Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день															
ЗАВТРАК															
		Фрикадельки из говядины тушеные в соусе													
2013	392		100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60
2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Итого за прием пищи:			500	23,47	19,95	82,48	611,05	0,32	0,10	0,05	1,77	45,25	338,65	156,30	7,05
2 ЗАВТРАК															
2008	114	Каша рисовая молочная жидкая	150/5	3,84	4,97	24,46	157,60	0,05	1,15	0,04	0,13	107,55	113,85	23,70	0,33
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
Итого за прием пищи:			405	12,64	9,77	78,76	461,60	0,17	2,85	0,07	0,68	280,55	295,85	69,70	2,23
Всего за день:				36,11	29,72	161,24	1072,65	0,49	2,95	0,12	2,45	325,80	634,50	226,00	9,28
2 день															
ЗАВТРАК															
2013	411	Кнели из кур с рисом	110	17,27	17,56	7,33	255,71	0,08	1,00	0,06	0,27	22,85	108,55	20,00	1,42
2008	241	Пюре картофельное	150	3,20	6,06	23,30	160,47	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20

2013	112	Плоды свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за прием пищи:			610	25,07	24,62	88,13	687,18	0,32	19,40	0,11	1,27	98,85	244,05	69,50	6,47
2 ЗАВТРАК															
2013	301	Омлет натуральный с маслом	80	6,89	10,70	1,84	130,40	0,04	0,24	0,16	0,36	65,23	123,07	9,80	1,23
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	285	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
Итого за прием пищи:			330	12,70	13,49	50,09	380,27	0,12	0,64	0,17	0,91	204,23	242,07	29,80	2,63
Всего за день:				37,77	38,11	138,22	1067,45	0,44	20,04	0,28	2,18	303,08	486,12	99,30	9,10
3 день															
ЗАВТРАК															
2013	390	Ёжики из говядины	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,05	0,80	0,11	0,50	21,00	108,00	16,00	1,50
2013	291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,70	5,70	35,70	8,10	0,78
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
Итого за прием пищи:			500	19,46	16,38	90,04	593,90	0,18	1,32	0,11	1,75	64,70	194,70	38,10	4,38
2 ЗАВТРАК															
2013	316	Запеканка рисовая с творогом	100	5,73	5,60	25,13	174,00	0,03	0,06	0,06	0,26	35,33	88,66	16,66	0,53
2013	95	Повидло фруктовое	30	0,10	0,00	19,50	75,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,00	3,00	2,00	0,40
2008	300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Итого за прием пищи:			330	5,95	5,60	59,63	309,00	0,03	0,26	0,06	0,26	50,33	94,66	19,66	1,23
Всего за день:				25,41	21,98	149,67	902,90	0,21	1,58	0,17	2,01	115,03	289,36	57,76	5,61
4 день															
ЗАВТРАК															
2013	381	Шницель из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,40	0,08	0,00	0,04	0,45	35,10	166,50	23,40	2,52
2013	414	Рис отварной	180	4,42	7,28	40,57	245,52	0,03	0,00	0,05	0,33	6,12	84,96	27,36	0,63
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
Итого за прием пищи:			520	24,74	23,63	99,14	716,92	0,19	4,30	0,09	1,53	73,22	299,46	71,76	4,85
2 ЗАВТРАК															
2008	108	Каша молочная пшеничная жидкая	150/5	5,58	6,06	26,45	182,94	0,10	1,00	0,40	0,60	102,15	151,35	29,10	1,44
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
Итого за прием пищи:			405	14,38	10,86	80,75	486,94	0,22	2,70	0,43	1,15	275,15	333,35	75,10	3,34

Всего за день:				39,12	34,49	179,89	1203,86	0,41	7,00	0,52	2,68	348,37	632,81	146,86	8,19
5 день															
ЗАВТРАК															
2013	412	Биточек куриный	90	13,50	9,64	8,35	169,71	0,08	0,77	0,04	0,38	33,42	84,85	16,71	1,03
2013	195	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162,00	0,10	13,77	0,01	3,50	61,20	94,50	35,10	1,26
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	512	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,01	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
2013	112	Плоды свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за прием пищи:			620	21,70	20,07	76,15	580,71	0,28	25,34	0,05	4,63	130,62	228,35	70,81	5,69
2 ЗАВТРАК															
2008	102	Каша молочная "Дружба"	150/5	4,92	6,25	21,60	180,84	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	105,30	22,95	0,42
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	285	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
Итого за прием пищи:			405	10,73	9,04	69,85	430,71	0,14	1,39	0,07	0,70	233,95	224,30	42,95	1,82
Всего за день:				32,43	29,11	146,00	1011,42	0,42	26,73	0,12	5,33	364,57	452,65	113,76	7,51
6 день															
ЗАВТРАК															
2013	390	Тефтели из говядины	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,05	0,80	0,11	0,50	21,00	108,00	16,00	2,49
2013	291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,70	5,70	35,70	8,10	0,02
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Итого за прием пищи:			500	19,08	16,38	78,04	543,90	0,17	0,82	0,11	1,75	47,70	178,70	32,10	3,41
2 ЗАВТРАК															
2013	301	Омлет натуральный с маслом	80	6,89	10,70	1,84	130,40	0,04	0,24	0,16	0,36	65,23	123,07	9,80	1,23
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0	127	93	15	0,4
Итого за прием пищи:			405	12,19	12,40	40,34	329,40	0,14	1,54	0,17	0,91	202,23	248,07	31,80	2,23
Всего за день:				31,27	28,78	118,38	873,30	0,31	2,36	0,28	2,66	249,93	426,77	63,90	5,64
7 день															
ЗАВТРАК															
2013	345	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,70	0,07	0,40	0,02	1,00	31,50	144,00	20,70	0,54
2008	241	Пюре картофельное	150	3,20	6,06	23,30	160,47	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60

2013	507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
2013	112	Плоды свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за прием пищи:			590	20,51	8,95	87,44	526,17	0,32	19,80	0,07	2,10	118,50	288,50	79,20	5,49
2 ЗАВТРАК															
2008	109	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150/5	4,75	6,68	19,12	155,54	0,12	1,15	0,06	0,40	117,60	154,50	41,70	0,93
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
Итого за прием пищи:			405	13,55	11,48	73,42	459,54	0,24	2,85	0,09	0,95	290,60	336,50	87,70	2,83
Всего за день:				34,06	20,43	160,86	985,71	0,56	22,65	0,16	3,05	409,10	625,00	166,90	8,32
8 день															
ЗАВТРАК															
2013	405	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,33	3,42	160,00	0,01	1,91	0,03	0,41	28,33	75,00	13,33	0,83
2013	414	Рис отварной	150	3,69	6,07	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,28	5,10	70,80	22,80	0,53
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
Итого за прием пищи:			500	19,32	17,80	86,83	592,60	0,11	2,41	0,07	1,24	71,43	196,80	50,13	3,46
2 ЗАВТРАК															
2008	112	Каша пшеничная молочная жидкая	150/5	4,53	5,46	25,95	170,38	0,14	1,09	0,04	0,12	108,45	144,75	32,25	0,90
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Итого за прием пищи:			405	8,45	5,86	63,55	348,38	0,20	1,09	0,04	0,67	129,45	179,75	40,25	1,80
Всего за день:				27,77	23,66	150,38	940,98	0,31	3,50	0,11	1,91	200,88	376,55	90,38	5,26
9 день															
ЗАВТРАК															
2008	178	Голубец ленивый	120	7,87	8,02	5,91	127,45	0,04	10,41	0,02	0,25	28,56	86,52	17,64	12,06
2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
Итого за прием пищи:			520	20,52	16,47	90,69	601,50	0,32	13,71	0,06	1,52	63,81	328,17	164,94	18,41
2 ЗАВТРАК															
2008	102	Каша молочная "Дружба"	150/5	4,92	6,25	21,60	180,84	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	105,30	22,95	0,42
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	285	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80

