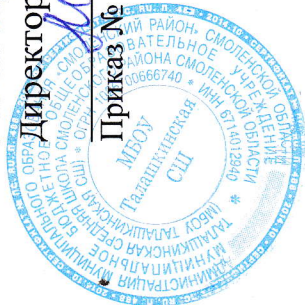


УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Мей А.П. Майорова

Приказ № 138 от 31.08.2023 г.



**Меню горячего питания
для детей с ОВЗ и детей-инвалидов
МБОУ Талашкинской СШ**

День 1

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетиче- ская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
			Б	Ж	У	ЭЦ		Ca	P	Mg	Fe	В1	C	A(РЭ) мкг	E(ТЭ)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Горячий завтрак															
№ 1/1	1) Каша гречневая с молоком	150	6,54	3,56	25,46	162	98,44	172,76	81,23	2,42	0,18	0,97	0,015	-		
№ 422	2) Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	60,40	45,00	7,0	0,09	0,02	0,65	0,01	-		
№ 88	3) Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	7,3	27,4	9,94	0,62	0,04	-	0,05	-		
ГОСТ	4) Кондитерское изделие	15	0,96	1,02	6,7	54,59	37,3	40	0	0	0	0	0	-		
№ 29	5) Яйцо	40	1	0,9	1	157	4,4	15,4	1	0,2	0,01	-	20,8	0,05		
ГОСТ	6) Фрукты	100- 120	1,5	0,5	21	96	8	28	42	28	0,04	10	20	-		
	Итого		13,76	16,73	91,49	727,59	215,84	328,56	141,17	31,33	0,29	11,62	40,88	0,05		
	Горячий обед															
№ 118	1) Суп гороховый с картофелем	250	5,48	4,74	19,74	146	43,84	109,42	40,30	2,02	0,23	15,25	0,02	-		
№ 1/1	2) Каша гречневая с молоком	150	6,54	3,56	25,46	162	98,44	172,76	81,23	2,42	0,18	0,97	0,015	-		
№ 433	3) Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-		
ГОСТ	4) Хлеб	30	5,7	3	3,5	63,5	21,96	87,15	18,82	0,5	0,04	0,94	14,8	1,9		
Гост	5) Фрукты	100- 120	1,5	0,5	21	96	8	28	42	28	0,04	10	20	-		
Гост	6) Йогурт	1 шт. 125г.	3,2	3,2	3,7	59	28	26	4	0,6	0,03	8	-	-		
	Итого		22,62	15,01	80,41	583,9	205,4 8	411,57	190,75	34,40	0,52	35,81	34,84	1,9		
	ВСЕГО		36,38	31,74	171,9	1311,49	421,32	740,13	331,92	65,73	0,81	47,43	75,72	1,95		

День 2

№ рецептуры сборника технологичес- ких нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции и	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
			Б	Ж	У	ЭЦ		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) МКГ	E(Т) Э	
																4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Горячий завтрак															
№ 31	1) Картофельное пюре	150	3,24	5,60	22,05	156	69,49	96,70	34,48	14,39	0,15	25,95	0,03	-		
№ 42	2) Гуляш из мяса курицы	100	82,5	35,98	39,14	498	33,92	122,42	134,9	2,42	0,03	-	0,01	-		
№ 433	3) Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-		
№ 88	4) Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	7,3	27,40	9,94	0,62	0,04	0	0,05	-		
ГОСТ	5) Овощи по сезону	60/10	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	6,12	0,35	0,01	0,02	5	0	-		
	Итого		88,78	50,80	92,78	872,40	146,3 5	257,88	184,0 7	18,3	0,24	31,05	0,09	-		
	Горячий обед															
№ 115	1) Суп овощной	250	2,02	5,37	11,40	104	30,12	55,10	21,95	0,80	0,00 8	21,26	0,03	-		
№ 31	2) Картофельное пюре	150	3,24	5,60	22,05	156	69,49	96,70	34,48	14,39	0,15	25,95	0,03	-		
№ 42	3) Гуляш из мяса курицы	100	82,5	35,98	39,14	498	33,92	122,42	134,9	2,42	0,03	-	0,01	-		
№ 433	2) Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-		
ГОСТ	4) Хлеб	30	5,7	3	3,5	63,5	21,96	87,15	18,82	0,5	0,04	0,94	14,8	1,9		
ГОСТ	5) Овощи по сезону	60/10	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	6,12	0,35	0,01	0,02	5	0	-		
	Итого		94,14	50,02	92,66	886,90	191,1 3	375,73	214,9 0	18,98	0,25	53,25	14,87	1,9		
	ВСЕГО		182,9 2	100,8 2	185,4 4	1759,30	337,4 8	633,61	398,9 7	37,28	0,49	84,3	14,95	1,9		

День 3

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) МКГ	E(ТЭ)
			4	5	6	7	8	9									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Горячий завтрак																
№ 54	1) Плов с курицей	150	41.8	17.73	41.76	347	32.99	200.22	82.43	1.63	0.07	4.66	0.002	-			
№ 433	2) Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-			
№ 88	3) Булерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	7,3	27,40	9,94	0,62	0,04	0	0,05	-			
ГОСТ	4) Фрукты	200	3	1	42	192	16	56	84	56	0,08	20	40	-			
	Итого		47.36	27.89	113.4 9	749	61.53	291.86	180.77	59.11	0.19	24.76	40.05	-			
	Горячий обед																
№ 125	1) Суп картофельный с рыбой	250	7.42	4.76	20	156	28.59	141.55	40.3	1.37	0.17	24.3	0.03	-			
№ 54	2) Плов с курицей	150	41.8	17.73	41.76	347	32.99	200.22	82.43	1.63	0.07	4.66	0.002	-			
№ 433	4) Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-			
ГОСТ	5) Хлеб	30	5,7	3	3,5	63,5	21,96	87,15	18,82	0,5	0,04	0,94	14,8	1,9			
ГОСТ	6) Фрукты	100- 120	1,5	0,5	21	96	8	28	42	28	0,04	10	20	-			
	Итого		50.2	25.99	58.27	719.5	96.78	465.32	187.95	32.36	0.32	40	34.83	1.9			
	ВСЕГО		97.56	53.88	171.7 6	1468.50	158.3 1	757.18	368.72	91.47	0.51	65.27	69.66	1.9			

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
			Энергетическая ценность (г)							Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) МКГ	E(ТЭ)	
			Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	P										Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Горячий завтрак																	
№ 44	1) Запеканка рисовая с творогом, стуженным молоком	170	13,14	11,59	76,18	467,50	216,72	267,99	51,97	1,07	0,08	0,65	0,07	-				
№ 433	2) Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	-	-				
ГОСТ	3) Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	7,3	27,40	9,94	0,62	0,04	0	0,05	-				
ГОСТ	4) Фрукты	100-120	1,5	0,5	21	96	8	28	42	28	0,04	10	20	-				
	Итого		18,30	21,24	155,93	812,55	272,22	359,89	130,16	30,52	0,18	11,65	20,12	-				
	Горячий обед																	
№ 120	1) Суп картофельный с крупой пшено	250	2,37	4,60	17,22	122	18,57	57,40	26,67	0,97	0,12	16,50	0,02	-				
№ 44	2) Запеканка рисовая с творогом, стуженным молоком	170	13,14	11,59	76,18	467,50	216,72	267,99	51,97	1,07	0,08	0,65	0,07	-				
№ 433	3) Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-				
ГОСТ	4) Хлеб	30	5,7	3	3,5	63,5	21,96	87,15	18,82	0,5	0,04	0,94	14,8	1,9				
ГОСТ	5) Фрукты	100-120	1,5	0,5	21	96	8	28	42	28	0,04	10	20	-				
	Итого		23,18	19,695	62,32	806	270,49	448,78	143,86	31,40	0,28	28,19	34,89	1,9				
	ВСЕГО		42,58	40,93	206,97	1657,5	577,67	816,97	295,87	61,89	0,48	40,74	55,01	1,9				

День 7

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетиче- ская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
			Б	Ж	У	ЭЦ	Ca		P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) мкг	E(ТЭ)		
																4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Горячий завтрак																
№ 25	1) Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,61	43,06	270	17,23	207,16	138,75	4,66	0,28	0,00	0,03	-			
№ 46	2) Бефстроганов из филе курицы	60	32,32	18,94	17	248,8	30,69	135,72	54,72	1,05	0,05	3,44	0,06	-			
№ 433	3) Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-			
ГОСТ	4) Хлеб	30	5,7	3	3,35	63,5	21,96	87,15	18,82	0,5	0,04	0,94	14,8	1,9			
ГОСТ	5) Фрукты	200	3	1	42	192	16	56	84	56	0,08	20	40	-			
	Итого		49,96	29,56	120,4 2	831,30	91,12	494,27	300,69	63,07	0,45	24,48	54,89	1,9			
	Горячий обед																
№ 122	1) Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,86	4,56	20,73	139	19,72	67,35	27,02	0,99	0,12	16,50	0,02	-			
№ 25	2) Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,61	43,06	270	17,23	207,16	138,75	4,66	0,28	0,00	0,03	-			
№ 46	3) Бефстроганов из филе курицы	60	32,32	18,94	17	248,8	30,69	135,72	54,72	1,05	0,05	3,44	0,06	-			
№ 433	4) Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-			
ГОСТ	5) Хлеб	30	5,7	3	3,35	63,5	21,96	87,15	18,82	0,5	0,04	0,94	14,8	1,9			
ГОСТ	5) Фрукты	100- 120	1,5	0,5	21	96	8	28	42	28	0,04	10	20	-			
	Итого		51,32	33,62	120,1 5	874,3	102,84	533,62	285,71	36,06	0,53	30,98	34,91	1,9			
	ВСЕГО		101,2 8	63,18	240,5 7	1705,6	193,96	1027,89	586,40	99,13	0,98	55,46	89,8	3,8			

День 8

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетиче- ская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
			Углеводы			Белки				Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) мкг	E(ТЭ)	
			Б	Ж	У	Б	Ж	У										8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Горячий завтрак																	
№ 27	1) Макароны с сыром	180	7,23	11,29	36,21	288,41	169,29	144,28	31,60	0,99	0,14	0,24	0,008	-				
№ 431	2) Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56	63,60	50,76	10,08	0,62	0,02	0,72	0,01	-				
№ 88	3) Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	7,3	27,40	9,94	0,62	0,04	0	0,05	-				
ГОСТ	4) Фрукты	100- 120	1,5	0,5	21	96	8	28	42	28	0,04	10	20	-				
	Итого		12,63	22,57	81,59	593,41	248,1 9	250,44	93,62	30,23	0,24	10,96	20,02	-				
	Горячий обед																	
№ 52	1) Суп картофельный с мясом кур	250	8,4	6,44	21	189,28	24,98	130,7	47,2	4,87	0,2	28	0,04	-				
№ 27	2) Макароны с сыром	180	7,23	11,29	36,21	288,41	169,29	144,28	31,60	0,99	0,14	0,24	0,008	-				
№ 431	3) Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56	63,60	50,76	10,08	0,62	0,02	0,72	0,01	-				
ГОСТ	4) Хлеб	30	5,7	3	3,5	63,5	21,96	87,15	18,82	0,5	0,04	0,94	14,8	1,9				
ГОСТ	5) Фрукты	100- 120	1,5	0,5	21	96	8	28	42	28	0,04	10	20	-				
	Итого		23,37	22,86	91,07	693,19	287,8 3	440,89	149,7	34,98	0,44	39,90	34,86	1,9				
	ВСЕГО		36	45,43	172,6 6	1286,6	536,0 2	691,33	243,32	65,21	0,68	50,86	54,88	1,9				

День 9

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							
										Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) мкг	E(ТЭ)
			Б	Ж	У	ЭЦ	8	9									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Горячий завтрак																
№ 48	1) Жаркое по-домашнему из филе курицы	175	41,34	17,78	33,53	313	26,74	204,95	85,84	2,09	0,16	24,39	0,02	-			
№ 433	2) Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-			
№ 88	3) Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	7,3	27,40	9,94	0,62	0,04	0	0,05	-			
ГОСТ	4) Овощи по сезону	60-100	0,48	50,06	1,56	8,4	30,4	6,12	0,35	0,01	0,02	-	-	-			
	Итого		44,38	27	65,12	531,4	69,68	246,71	100,53	3,58	0,22	29,49	0,07	-			
	Горячий обед																
№ 103	1) Рассольник Ленинградский с перловой крупой	250	2,52	5,50	17,62	133	25,95	78,50	26,97	1,02	0,11	17,26	0,03	-			
№ 48	2) Жаркое по-домашнему из филе курицы	175	41,34	17,78	33,53	313	26,74	204,95	85,84	2,09	0,16	24,39	0,02	-			
№ 433	3) Чай с сахаром	200	0,20	0,005	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-			
Гост	4) Хлеб	30	5,7	3	3,5	63,5	21,96	87,15	18,82	0,5	0,04	0,94	14,8	1,9			
Гост	5) Овощи по сезону	60-100	0,48	0,06	1,56	8,4	30,40	6,12	0,35	0,01	0,02	5	-	-			
Гост	6) Фрукты	100-120	1,5	0,5	21	96	8	28	42	28	0,04	10	20	-			
	Итого		51,74	26,85	92,22	670,9	118,2	412,96	178,38	32,48	0,36	57,69	34,85	1,9			
	ВСЕГО		96,12	53,85	157,3	1202,30	187,9	659,69	278,91	36,06	0,58	87,18	34,92	1,9			

№ рецептуры сборника технологическ их нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
			Б			У				ЭЦ	Са	P	Mg	Fe	B1	C	A(РЭ) МКГ	E(ТЭ)
			Ж	Б	У	Ж	Б	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Горячий завтрак																	
№ 33	1) Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	7,4	13,9 4	31,96	284	141,2 4	227,78	68,76	1,66	0,22	1,22	0,06	-				
№ 433	2) Чай с сахаром	200	0,20	0,00 5	15,01	57	5,25	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-				
ГОСТ	3) Хлеб пшеничный	30	0,45	0,45	24,9	113,22	50	50,05	0,1	0,02	0,08	-	-	-				
ГОСТ	4) Фрукты	200	3	1	42	192	16	56	84	56	0,08	20	40	-				
	Итого		11,05	15,4	113,87	646,22	212,4 9	342,07	157,26	58,54	0,38	21,32	40,06	-				
	Горячий обед																	
№ 53	1) Щи из свежей капусты и мясом	250	2,37	5,42	10,31	114	40,41	54,9	20,11	0,13	0,09	30,1	0,01	-				
№ 181	2) Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	7,4	13,9 4	31,96	284	141,2 4	227,78	68,76	1,66	0,22	1,22	0,06	-				
№ 433	3) Чай с сахаром	200	0,20	0,00 5	15,01	57	5,24	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	-				
Гост	4) Хлеб	30	5,7	3	3,5	63,5	21,96	87,15	18,82	0,5	0,04	0,94	14,8	1,9				
Гост	5) Фрукты	100- 120	1,5	0,5	21	96	8	28	42	28	0,04	10	20	-				
	Итого		17,17	22,8 7	81,78	614,50	216,8 5	406,07	154,09	31,15	0,39	42,26	34,87	-				
	ВСЕГО		28,22	38,2 7	195,65	1260,72	429,3 4	748,14	311,35	89,69	0,77	63,58	74,93	1,9				