

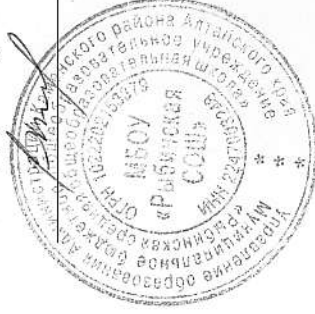
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ « РЫБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» КАМЕНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

И.Н. Хох

30.08.2024



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
СТОЛОВОЙ МБОУ «РЫБИНСКАЯ СОШ»

ОСЕНЬ - ЗИМА

2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11-18 ЛЕТ

День № 1		завтрак									
№ карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
196	Каша молочная «Дружба»	250	7,7	7,6	29,5	209	112,38	32,72	0,71	0,1	0,47
309	Кисель из яблок сушеных	200	0,3	0	28,9	112	14,36	0,00	0,68	0,0	0,10
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	9,20	11,60	24,20	242	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		500	17,2	19,2	82,6	563					
	обед										
9	Салат из капусты с зеленым горошком	100	3,0	7,3	4,1	94	43,43	16,0	0,92	0,04	13,21
176	Каша пшенная	250/7	10,8	8,8	60,5	370	25,95	75,66	2,53	0,34	0
98	Котлета мясная	100	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85	0,08	0,38
	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	25,4	110	40,0	7,4	0,4	0,04	8,0
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	172	8,75	15,96	35,0	0,1	0
		720/7	40,72	35,03	142,29	1066	161,48	150,79	40,7	0,6	21,59
День № 2											
№ карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
184	Каша ячневая молочная вязкая	250	8,7	10	44,7	305	179,71	41,24	1,09	0,16	0,61
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,0	0,03	0,0	0,0
	Горячий бутерброд с сыром	70	8,5	12	18,65	193	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		520	17,3	22	72,45	533					
	обед										
53	Щи из свежей капусты	300/10	2,1	6,7	10,1	110	38,18	22,91	0,84	0,06	14,4
273	Булочка домашняя	100	8,2	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82	0,08	0
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	172	8,75	15,96	35,0	0,1	0
	Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	47	16,0	9,0	2,2	0,03	13
		770/10	15,98	19,2	123,2	722	78,7	57,59	38,89	0,27	27,4

Дневник № 3		завтрак										
Дата	№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
	191	Каша манная молочная жидкая	250	7,5	10	37,2	269	158,89	23,66	0,52	0,09	0,67
	309	Кисель из яблок сушеных	200	0,3	0	28,9	112	14,36	0	0,68	0	0,1
	5	Гренки с сыром	50	7,90	7,20	27,50	126	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
			500	15,7	17,2	93,6	507					
		обед										
	44	Винегрет с фасолью	100	1,3	4,5	7,2	55	23,23	16,16	0,67	0,03	3,84
		Котлета рыбная	120	12,7	8,5	12,2	177	55,55	35,58	1,18	0,17	0,45
	138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	34,08	1,24	0,14	12,45
		Кисель	200	0	0	20,0	76	0,48	0	0,06	0	0
		Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	172	8,75	15,96	35,0	0,1	0
			670	23,02	19,53	98,19	646	130,73	101,78	38,15	0,44	16,74
Дневник № 4		завтрак										
Дата	№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
	178	Каша ячневая рассыпчатая	250	8	6,7	50,4	299	64,13	38,75	1,44	0,19	0
	282	Молоко кипяченое	200	5,7	5,9	9	111	0,26	0,0	0,03	0,0	0,0
	1	Бутерброд с маслом	50	4,10	17,00	24,30	269	13,9	16,5	1,04	0,08	0
			500	17,8	29,6	83,7	679					
		обед										
	28	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	1,1	8,9	5,1	51	25,73	15,18	0,92	0,01	0,99
	112	Плов из говядины	300	31,3	30,4	46,3	588	24,45	65,94	4,4	0,1	0,77
	294	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,29
		Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	172	8,75	15,96	35,0	0,1	0
			650	38,22	40,03	117,39	932	73,55	105,58	41,24	0,28	2,05
Дневник № 5		завтрак										

№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	BI		
204	Запеканка манная с изюмом	220	12,4	10,7	76,3	447	253,23	37,15	1,01	0,12	0,95	
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,52	
3	бутерброд с сыром	50	9,2	5,8	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,14	
		470	25,2	19,8	114,2	735						
	обед											
181	Каша рисовая молочная	180	5,2	7,2	36,1	231	105,29	30,22	0,49	0,06	0,45	
	Булочка алтайская	80	6,8	3,2	39,5	217	14,45	10,81	0,74	0,08	0,02	
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,52	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	172	8,75	15,96	35,0	0,1	-	
		530	20,62	14,13	124,09	718	238,86	83,96	37,11	0,27	0,99	

День № 6 завтрак

№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	BI		
226	Сырники из творога	180	31,4	20,4	44,9	490	314,2	45,98	1,16	0,06	0,45	
295	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	14,36	0	0,68	0	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,33	9,30	48	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06	
		400	33,2	20,83	71,4	606						
	обед											
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	58,83	20,53	0,75	0,03	21,65	
212	Рожки отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12	0,09	0	
98	Котлета мясная	100	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,86	0,08	0,38	
	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,4	110	40,0	7,4	0,4	0,04	8,0	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	172	8,75	15,96	35,0	0,1	0	
		690/8	37,12	30,63	136,19	986,4	164,96	90,75	39,12	0,34	30,03	

День № 7 завтрак

День № 7	завтрак					
	№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)

карты из сборника			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
208	Крупеник со сливочным маслом	220	22,5	19,9	45,8	456	170,62	127,98	4,28	0,21	0,24
309	Кисель из яблок сушеных	200	0,13	0	28,9	112	0,26	0	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,33	9,30	48	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		440	24,23	20,23	84	616					
	обед										
98	Биточек	80	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,29
173	Каша гречневая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0
287	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,70	172	8,75	15,96	35,0	0,1	0
	Яблоки	100	0,26	0,17	13,81	47	16,0	9,0	2,2	0,03	13,0
		630/5	35,08	24,9	122,8	853	182,14	225,24	44,26	0,54	13,81

карты из сборника			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	BI	C
183	Запеканка творожно-шоколадная с соусом	250	31,77	12	44,13	390	54,39	1,55	0,23	0,61
	Кисель из яблок сушеных	200	0,3	0	28,9	112	0	0,68	0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,33	9,30	48	12,3	1,08	0,123	0,06
		470	33,67	12,33	82,33	550				
63	обед									
	Суп гороховый	250	7,9	4,3	31,5	199	32,23	2,3	0,22	4,66
273	Булочка домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,08	0
289	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	0,57	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	172	8,75	35,0	0,1	0
		620	23,82	19,73	135,29	823	165,06	38,69	0,43	5,18
День № 10	завтрак									
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			белки	жиры		Ca	Mg	Fe	BI	C
181	Каша рисовая молочная вязкая	250	7,2	10	50,1	321	146,24	41,97	0,08	0,63
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,03	0,52
5	Гренки с сыром	50	7,90	7,20	27,50	210	127,58	24,16	0,07	0,04
		500	18,7	20,5	91,3	629				
	обед									
	Салат «Здоровье»	100	1,2	4,1	5,8	64	24,94	23,69	0,05	6,73
109	Говядина тушеная с капустой	250	26,7	40,2	14,5	524	91,3	62,91	0,16	29,55
138	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	42,66	0,17	15,22
295	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	172	8,75	15,96	0,1	0
		840	37,92	52,23	101,69	1031	182,98	41,77	0,49	53,1

Источник: Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. ч.1, ч.2

При приготовлении блюд используется йодированная соль, производится витаминизация третьих блюд.