

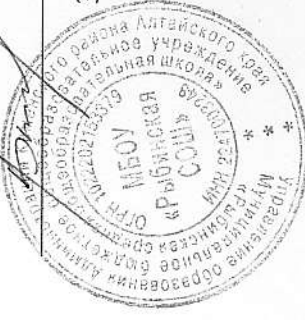
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЫБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» КАМЕНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

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 7-11 ЛЕТ

День № 1		завтрак									
№ карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
196	Каша молочная «Дружба»	180	5,6	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
1	Бутерброд с маслом	30	2,40	8,60	14,60	146	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		410	8,3	16,2	73	467					
	обед										
9	Салат из капусты с зеленым горошком	80	3,0	7,3	4,1	94	34,74	12,8	0,74	0,03	10,57
176	Каша пшенная	180/5	7,8	6,3	43,6	266	18,68	54,48	1,82	0,25	0,00
98	Котлета мясная	80	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,29
	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	25,4	110	40,0	7,4	0,4	0,4	0
	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	55	25,0	8,2	0,72	0,082	0
		560/5	30,1	29	95,7	777	153,07	111,44	5,16	0,472	10,86

День № 2	№ карты из технологической сборника	завтрак	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
					белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
	184		Каша ячневая молочная вязкая	180	6,2	7,2	32,2	219	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
				450	14,8	19,2	59,95	447					
			обед										
	53		Щи из свежей капусты	250	1,7	5,6	8,4	91	31,82	19,09	0,70	0,05	12,0
	273		Булочка домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358	201,27	23,4	0,49	0,04	2,33
	283		Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0
			Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	55	25,0	8,2	0,72	0,08	0,04
			Яблоко	100	0,2	0,17	13,81	47	16,0	9,0	2,2	0,03	13
				670	13,16	17,92	111,56	586	249,2	104,29	26,94	0,21	26,33

День № 3		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
191	Каша манная молочная жидкая	180	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
		430	15,7	17,2	93,6	507					
	обед										
44	Винегрет с фасолью	100	1,2	8,9	5,5	107	23,1	14,42	0,68	0,03	3,24
	Котлета рыбная	80	12,7	8,5	12,2	177	37,03	23,72	0,78	0,11	0,3
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	73,8	3,75	6,84	15,0	0,05	0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	123	6,25	11,4	25,0	0,07	0
		710	21,4	23,75	86,55	646,8	112,85	90,46	42,7	0,4	15,99
День № 4		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
183	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,8	4,8	36,3	215	46,17	27,9	1,03	0,13	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	30	2,40	8,60	14,60	146	8,1	9,9	0,62	0,05	0
		410	13,9	19,3	59,9	472					
	обед										
28	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	0,9	7,1	4,1	83	20,59	12,15	0,73	0,01	0,79
112	Плов из говядины	250	26,1	25,3	38,6	490	20,37	54,95	3,67	0,08	0,64
294	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,29
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	123	6,25	11,4	25,0	0,07	0
		580	31,3	32,95	98,75	817	61,83	87,0	30,32	0,24	1,72
День № 5		завтрак									

№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe		B1	C
204	Запеканка манная с изюмом	180	9,9	8,5	61	357	135,61	18,01	0,39		0,06	0,65
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	30	5	3	14,5	107	106,9	15,4	0,67		0,05	0,07
		410	18,5	14,8	89,2	562						
	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	50	4,2	2,0	24,7	136	9,03	6,76	0,46		0,05	0,01
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88		0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	123	6,25	11,4	25,0		0,07	0
		480	16,8	12,95	99,35	588	230,94	75,35	26,83		0,21	0,98

День № 6 завтрак

№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe		B1	C
225	Сырники из творога	180	31,4	20,4	44,9	490	314,2	45,98	1,16		0,12	0,94
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	80	0,7	3,6	3,6	51	11,43	10,5	0,5		0,03	5,52
212	Рожки отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92		0,07	0
98	Котлета мясная	80	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48		0,07	0,29
	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,4	110	40,0	7,4	0,4		0,04	8,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	123	6,25	11,4	25,0		0,07	0
		590/5	28,3	23,25	107,15	766	103,64	66,93	28,3		0,28	13,81

День № 7 завтрак

№ технологической	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe		B1	C

карты из сборника			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
208	Круленик со сливочным маслом	180	18,4	15	37,5	362	139,42	104,71	3,5	0,17	0,19
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
		400	20,13	15,33	75,7	522					
	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	50	3,8	0,45	24,85	123	6,25	11,4	25,0	0,07	0
	Яблоки	100	0,26	0,17	13,81	47	16,0	9,0	2,2	0,03	13,0
		610/5	33,56	24,72	112,86	804	179,64	220,68	34,26	0,61	13,81

карты из сборника		белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	B1	C
акт	Запеканка творожно-шоколадная с соусом	220	12	44,13	201,02	54,39	1,55	0,23	0,61
309	Кисель из яблок сушеных	200	0,3	28,9	14,36	0	0,68	0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	0,33	9,30	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		440	12,33	82,33					
63	обед Суп гороховый	250	7,9	31,5	32,23	39,84	2,3	0,22	4,66
273	Булочка домашняя	100	7,3	55,4	15,51	9,72	0,82	0,08	0
289	Какао с молоком	200	3,3	13,6	108,57	21,05	0,57	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,8	24,85	6,25	11,4	25,0	0,07	0
		600	22,6	125,45	164,36	87,93	29,0	0,4	5,18
День № 10									
№ 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	
206	181 Каша рисовая молочная вязкая	180	5,2	7,2	36,1	231	105,29	0,49	0,06
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	0,88	0,03
5	Гренки с сыром	30	4,70	4,30	16,50	126	100	2,88	0,328
		410	13,5	14,8	66,3	455			
	обед								
	Салат «Здоровье»	80	1,2	4,1	5,8	64	19,95	0,66	0,04
109	Говядина тушеная с капустой	250	26,7	40,2	14,5	524	91,3	3,63	0,16
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	1,24	0,14
295	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	0,8	0,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	123	6,25	25,0	0,07
		760	35,6	50,75	86,35	945	166,25	31,33	0,76
							130,47	48,99	

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

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