

Директор МКОУ «Нагорская СОШ»

Н.П.Кутякова

Приказ № 01 от 20.09.2022



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ, ОВЗ. МКОУ «Нагорская СОШ»

При составлении технологических карт использовался:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 544 с
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

День: 1 понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A					
390	Каша молочная манная с маслом. Крупа манная Масло сливочное Сахар Вода молоко	200 30,8 5 7 45 100																
878	Хлеб пшеничный	50	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	156,05	23,52	0,3	0,08	1,09	36,72					
959	Чай с сахаром чай Сахар	200 1 15	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	35,1	14,1	1,05	0,13	0,0	0,0					
	Итого	450	9,51	7,17	54,6	293,84	198,18	191,15	37,62	1,75	0,21	1,09	36,8					

Завтрак: 2 вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	B1	C	A					
168	Каша молочная рисовая вязкая с маслом. Рис Вода или молоко Сахар Масло сливочное Соль	210 33,3 123 5 5 1,5																
		3,09	4,07	36,98	197	5,9	67,0	21,8	0,47	0,03	0,0	20,0						
382	Кофейный напиток на молоке Кофейный напиток Сахар Молоко вода	200 4 20 100 110																
	ИТОГО	410	7,89	8,87	61,9	356,56	101,9	67	0,67	6,1	0	20						

День 3 среда

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг							
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А						
174	КАША молочная геркулес Геркулес Молоко Вода Сахар Масло сливочное	200 44 98,4 66,4 4,8 5,6																	
878	Хлеб пшеничный	50	8,16	9,84	35,6	264,0	137,34	0	0	1,66	0,2	0,5	0						
382	Какао на молоке Какао Сахар Молоко вода	200 4 20 100 110	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	35,1	14,1	1,05	0,13	0,0	0,0						
	ИТОГО	450	15,23	14,45	74,07	489,8	289,55	35,1	24,77	3,19	0,39	2,08	0						

День 4 четверг

	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	C	A				
878	Хлеб пшеничный	50															
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,07	1,07	20,9	107,2	0,04	35,1	14,1	1,05	0,13	0,0	0,0				
	Молоко	140															
	Вермишель	16															
	Сахар	1,6															
	Масло сливочное	2	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	172,48	30,18	0,64	0,11	1,14	38,25				
874	Компот из свежих плодов	200															
	Яблоко или груша	45,4															
	Вода	172															
	сахар	24,0	0,2	0,2	22,3	110	34,3	0	13,9	0,9	0	0	0,1				
	Итого	500	10,46	7,78	66,75	398,7	236,34	207,58	58,18	2,59	0,24	1,14	38,25				

День: 6 понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	P	Mg	Fe	B1	C	A				
390	Каша молочная манная с маслом.	200															
	Крупа манная	30,8															
	Масло сливочное	5															
	Сахар	7															
	Вода молоко	45 100															
878	Хлеб пшеничный	50	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	156,05	23,52	0,3	0,08	1,09	36,72				
959	Чай с сахаром	200	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	35,1	14,1	1,05	0,13	0,0	0,0				
	чай	1															
	Сахар	15	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0,08				
	Итого	450	9,51	7,17	54,6	293,84	198,18	191,15	37,62	1,75	0,21	1,09	36,8				

День 7 вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг								
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A						
174	КАША молочная геркулес Геркулес Молоко Вода Сахар Масло сливочное	200 44 98,4 66,4 4,8 5,6																	
878	Хлеб пшеничный	50	8,16	9,84	35,6	264,0	137,34	0	0	1,66	0,2	0,5	0						
382	Какао на молоке Какао Сахар Молоко вода	200 4 20 100 110	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	35,1	14,1	1,05	0,13	0,0	0,0						
	ИТОГО	450	15,23	14,45	74,07	489,8	289,55	35,1	24,77	3,19	0,39	2,08	0						

День: 8 среда

	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг							
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	P	Mg	Fe	B1	C	A						
														и	ы	ды			
878	Хлеб пшеничный	50																	
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250																	
	Молоко	140																	
	Вермишель	16																	
	Сахар	1,6																	
	Масло сливочное	2																	
45	Кисель	200																	
	Концентрат киселя	24																	
	Сахар	10																	
	вода	190	0	0	15,3	49,0	3,2	15,8	2	0	0,02	5,6	0,03						
	ИТОГО	500	10,26	7,58	59,75	337,7	205,24	223,38	46,28	1,69	0,26	6,74	38,28						

День 9 четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг							
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	C	A						
168	Каша молочная рисовая вязкая с маслом. Рис Вода или молоко Сахар Масло сливочное Соль	210 33,3 123 5 5 1,5																	
382	Кофейный напиток на молоке Кофейный напиток Сахар Молоко вода	200 4 20 100 110	3,09	4,07	36,98	197	5,9	67,0	21,8	0,47	0,03	0,0	0,0	20,0					
		410	4,8	4,8	24,92	159,56	96	0	0	0,2	5,8	0	0	0					
	ИТОГО		7,89	8,87	61,9	356,56	101,9	67	21,8	0,67	6,1	0	0	20					

День 10 пятница

	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А				
878	Хлеб пшеничный	50															
185	Каша молочная пшеничная	250/7															
	Пшено	40															
	Молоко	100,8															
	Сахар	4,8															
	Масло сливочное	5,6															
868	Сок-нектар	200															
	Итого	500/7	11,59	10,05	64,42	397,2	153,49	79,1	44,85	30,75	3,31	0,36	6,79	0	0	0	0