

СОГЛАСОВАНО

с ведущим специалистом-экспертом  
территориального отдела управления  
Роспотребнадзора  
по Свердловской области  
Г.А. Ольшанченко

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директор МАОУ «Ошукеровская СОШ №31»

С.Н.Шимелис

2020г

« 18 »



## Примерное 10-ти дневное МЕНЮ

Для учащихся с ОВЗ на осенне-зимний период с 12-18 лет

2020-2021 учебный год

Дни	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход С 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	51	Каша «дружба» молочная	200	5.88	8.53	25.94	205.16	-	1.82	-	-	-	-	-	-	0.528
	33	Чай с сахаром	200	0.0008	-	9.03	36.12	-	0.03	-	-	-	-	-	-	-
	1	Масло сливочное	20	0.04	3.625	0.06	33.05	-	0.01	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный в\с	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	-	0.44
Обед		ИТОГО:		9.2608	6.85	68.29	369	0.04	0.75	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	
	104	Суп с крупой и мясными фрикадельками со сметаной	300	2.52	2.58	19.89	108.0	0.12	24.03	0.96	1.08	79.38	76.92	31.8	-	1.65
	16	Сосиска отварная	80	21.9	20.2	-	271.6	-	-	-	-	11.64	-	33.95	-	-
	203	Макаронные изделия со сливочным маслом	200	7.4	6.0	35.3	224.8	0.06	-	-	10.62	6.48	146.74	27.4	-	3.1
	332	Кисель из концентрата плодов с вит.»С»	200	0.31	-	39.4	160	0.012	2.4	-	0.2	22.46	18.5	5.58	-	0.19
		Хлеб пшеничный	60	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	-	0.44
		ИТОГО:		36.49	29.08	122.78	895.72	0.232	22.43	0.96	12.42	129.1	408.58	117.84	-	6.65









8 День	Завтрак	18	Каша манная молочная	2000	6.07	7.28	26.7	197.65	-	169	-	-	-	-	0.373
8 День	Завтрак	33	Чай с сахаром	200	0.0008	-	9.03	36.12	-	-	-	-	-	-	0.03
		2	Сыр	20	2.25	0.87	15.42	78.6	-	-	-	-	-	-	0.36
			Хлеб пшеничный в\с	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	0.44
			ИТОГО:		12.68	8.75	79.34	452.69	0.04	169	-	0.52	9.2	34.8	1.203
		88	Суп гороховый на курином бульоне со сметаной	300	1.20	0.21	9.06	40.92	0.03	11.4	1.17	0.12	90.21	41.07	1.17
		637	Птица отварная (голень)	140	21.1	13.6	-	206.25	0.04	-	20	-	39	143	1.8
		304	Рис отварной со сливочным маслом	200	11.64	19.48	100	596.94	0.78	-	0.18	2.0	187.68	522.78	4.78
		332	Кисель из концентрата плодов с вит.»С»	200	0.31	-	39.4	160	0.012	2.4	-	0.2	22.46	18.5	0.19
			Хлеб витаминизированный	60	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	0.44
			ИТОГО:		34.03	28.79	126.63	875.79	0.71	10.58	21.13	2.12	270.54	607.73	7
Четверг	Завтрак	51	Каша «Дружба» молочная	200	5.88	8.53	25.94	205.16	-	1.82	-	-	-	-	0.528
		33	Чай с сахаром	200	0.0008	-	9.03	36.12	-	-	-	-	-	-	0.03
		1	Масло сливочное	20	0.04	3.625	0.065	33.05	-	0.01	-	-	-	-	-
			Хлеб пшеничный в\с	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.2	34	0.44
			ИТОГО:		10.28	12.755	63.225	405.650	0.04	1.83	-	0.52	9.2	34	0.9980
		102	Щи из свежей капусты и картофеля на курином бульоне со сметаной	300	7.8	48	15.94	552.3	0.29	1	-	2.45	53	95.4	2.68
		436	Жаркое по - домашнему	80/160	27.53	7.47	21.95	265.0	0.21	8.97	24.0	-	31.1	337.0	4.03
		868	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0.04	-	24.76	94.2	0.01	1.08	-	-	6.4	3.6	0.18
			Хлеб витаминизированный	60	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.2	34	0.44
			Итого:		39.89	56.27	88.38	1058.62	0.56	9.97	24.0	2.97	105.3	468.8	7.95
10 День пятница	Завтрак	6	Суп молочный с вермишелью	200	5	3.7	30.33	167.05	0.07	1.42	-	199.72	113.92	18.65	0.92
		35	Кофейный напиток с молоком	200	3.70	3.88	15.97	114.54	-	1.56	-	-	-	-	0.194
		2	Сыр	20	2.25	0.87	15.42	78.6	-	-	-	-	-	-	0.36
			Хлеб пшеничный в\с	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	0.44
			ИТОГО:		15.31	9.050	89.910	491.510	1.01	2.98	-	200.24	123.12	53.45	1.914

