

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОИ №15» г.о.Нальчик

Ф.А. Бачиева

Приказ № 2 от 09.01.2021

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОВЗ
 МКОУ СОИ №15 г.о. Нальчик на 2021 год

возрастная категория: 7-11 лет

сезон: зимне - весенний

Прием пищи	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетич. ценность	№ рецепту	
1	2	3	4	5	6	7	8	
День 1 завтрак	Чай с сахаром/лимоном	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	50	4,7	0,6	30,0	140,3		
	Сыр голландский	20	5,2	5,3	0,0	68,7	15	
	Итого завтрак:	120	13,06	7,79	33,15	248,44		
	обед	Суп рисовый	200	2,31	19,2	6,89	205	115
		Куриная голень запеченная	80	25,0	22,3	25,8	402,0	493
		Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,3	8,7	45,8	293,6	202
		Яйцо вареное	50	3,1	1,87	3,17	39,5	209
		Салат из свежей капусты	60	0,5	3,6	1,4	40,0	20
		Чай с сахаром/лимоном	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб пшеничный		50	4,7	0,6	30,0	140,3		
Печенье		50	0,4	0,1	3,3	15,3		
Итого обед:	640	41,98	37,21	124,4	990,62			
Итого за день:	760	55,04	45	157,55	1239,06			
День 2 завтрак	Хлеб пшеничный	50	4,7	0,6	30,0	140,3	209	
	Сыр голландский	20	5,2	5,3	0,0	68,7	15	
	Масло сливочное	10	0,1	6,2	1,4	112,2	14	
	Чай с сахаром/лимоном	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Итого завтрак:	280	10,12	12,12	46,33	381,14		
	обед	Суп вермишелевый	200	9,54	20,31	51,98	468	111
		Котлеты из говядины	90	15	22	13,01	312,72	268
		Каша гречневая с маслом	150	6,84	9,19	39,23	267	171
		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	381
		Вафли	45	1,75	6,5	32	193,5	
Хлеб пшеничный		50	4,74	0,6	29,98	140,28		
Масло сливочное		20	0,09	6,18	1,35	112,2	14	
Яблоки		150	0,4	0,4	9,8	47		
Итого обед:	905	42,44	68,72	194,93	1659,3			
Итого за день:	1185	52,56	80,84	241,26	2040,44			
День 3 завтрак	Булочка домашняя	120	14,56	25,04	87,84	318	424	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	381	
	Итого завтрак:	1505	71,2	109,42	346,68	2477,04		
	обед	Борщ	200	6,39	19,42	34,25	365	81
		Котлеты рубленые из птицы	90	15,85	15,23	14,8	260	295
		Каша пшеничная с маслом	150	10,26	13,78	58,84	400,5	182
		Чай с сахаром/лимоном	200	0,07	0,02	15	60	376
		Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	29,98	140,28	
		Сыр голландский	20	5,22	5,32	0	68,66	15
		Бананы	200	2,25	0,75	31,5	144	
Итого обед:		910	44,78	55,12	184,37	1438,44		
Итого за день:	2415	115,98	164,54	531,05	3915,48			

День 4 завтрак	Хлеб пшеничный	50	4,7	0,6	30,0	140,3	209	
	Сыр голландский	20	5,2	5,3	0,0	68,7	15	
	Масло сливочное	10	0,1	6,2	1,4	112,2	14	
	Чай с сахаром/лимоном	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Итого завтрак:	280	10,12	12,12	46,33	381,14		
обед	Суп-лапша	200	10,26	22,17	46,48	463	113	
	Рыба запеченная	100	14,68	13,31	4	194,55	230	
	Рис отварной с маслом	150	5,62	11,67	58,93	363	171	
	Салат свекольный	60	0,71	3,01	4,13	46,4	52	
	Компот из яблок с аскорб.кисл.	200	0,13	0,02	15,2	62	342	
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	29,98	140,28		
	Масло сливочное	20	0,09	6,18	1,35	112,2	14	
	Яблоки	150	0,4	0,4	9,8	47		
	Итого обед:	930	36,63	57,36	169,87	1428,43		
	Итого за день:	1210	46,75	69,48	216,2	1809,57		
	День 5 завтрак	Булочка домашняя	120	14,56	25,04	87,84	318	424
		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	381
Итого завтрак:		320	18,64	28,58	105,42	436,6		
обед	Суп с перловой крупой	200	283	19,16	7,55	210	116	
	Гёфтели с соусом	90	11,02	12,25	13,95	209,77	278	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,3	8,7	45,8	293,6	202	
	Чай с сахаром/лимоном	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	140,28		
	Сыр голландский	20	5,22	5,32	0	68,66	15	
	Конфеты мармелад /шоколад.	38	2,55	3,39	20,91	124,35	379	
	Пряники	50	0,2	0,22	9,88	45,98		
	Итого обед:	798	21,95	18,25	120,52	732,82		
	Итого за день:	1118	40,59	46,83	225,94	1169,42		
День 6 завтрак	Чай с сахаром/лимоном	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	50	4,7	0,6	30,0	140,3		
	Сыр голландский	20	5,2	5,3	0,0	68,7	15	
	Итого завтрак:	270	10,03	5,94	44,98	268,94		
обед	Суп рисовый	200	2,31	19,2	6,89	205	115	
	Куриная голень запеченная	80	25,0	22,3	25,8	402,0	493	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,3	8,7	45,8	293,6	202	
	Яйцо вареное	50	3,1	1,87	3,17	39,5	209	
	Салат из свежей капусты	60	0,5	3,6	1,4	40,0	20	
	Чай с сахаром/лимоном	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	50	4,7	0,6	30,0	140,3		
	Печенье	50	0,4	0,1	3,3	15,3		
	Итого обед:	840	44,29	56,41	131,29	1195,62		
Итого за день:	1110	54,32	62,35	176,27	1464,56			
День 7 завтрак	Хлеб пшеничный	50	4,7	0,6	30,0	140,3	209	
	Сыр голландский	20	5,2	5,3	0,0	68,7	15	
	Масло сливочное	10	0,1	6,2	1,4	112,2	14	
	Чай с сахаром/лимоном	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Итого завтрак:	280	10,12	12,12	46,33	381,14		
обед	Суп вермишелевый	200	9,54	20,31	51,98	468	111	
	Котлеты из говядины	90	15	22	13,01	312,72	268	
	Рис отварной с маслом	150	5,62	11,67	58,93	363	171	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	381	
	Вафли	45	1,75	6,5	32	193,5		
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	29,98	140,28		
	Масло сливочное	15	0,09	6,18	1,35	112,2	14	
	Яблоки	150	0,4	0,4	9,8	47		

	Итого обед:	900	41,22	71,2	214,63	1755,3		
	Итого за день:	1180	51,34	83,32	260,96	2136,44		
День 8 завтрак	Булочка домашняя ?	120	14,56	25,04	87,84	318	424	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	381	
	Итого завтрак:	1500	69,98	111,9	366,38	2573,04		
	обед	Борщ	200	6,39	19,42	34,25	365	81
		Котлеты рубленые из птицы	90	15,85	15,23	14,8	260	295
		Каша пшеничная с маслом	150	10,26	13,78	58,84	400,5	182
		Чай с сахаром/лимоном	200	0,07	0,02	15	60	376
		Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	29,98	140,28	
		Сыр голландский	20	5,22	5,32	0	68,66	15
		Бананы	200	2,25	0,75	31,5	144	
		Итого обед:	910	44,78	55,12	184,37	1438,44	
		Итого за день:	2410	114,76	167,02	550,75	4011,48	
		День 9 завтрак	Хлеб пшеничный	50	4,7	0,6	30,0	140,3
Сыр голландский	20		5,2	5,3	0,0	68,7	15	
Масло сливочное	10		0,1	6,2	1,4	112,2	14	
Чай с сахаром/лимоном	200		0,07	0,02	15	60	376	
Итого завтрак:	280		10,12	12,12	46,33	381,14		
обед	Суп-лапша		200	10,26	22,17	46,48	463	113
	Соусы		80	16,48	19	0,64	320	243
	Макаронные изделия отварные с маслом		150	8,3	8,7	45,8	293,6	202
	Салат свекольный		60	0,71	3,01	4,13	46,4	52
	Компот из яблок с аск.кисл.		200	0,13	0,02	15,2	62	342
	Хлеб пшеничный		50	4,74	0,6	29,98	140,28	
	Яблоки		150	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого обед:		890	30,71	31,73	105,5	909,23	
	Итого за день:		1170	40,83	43,85	151,83	1290,37	
	День 10 завтрак		Булочка домашняя	120	14,56	25,04	87,84	318
Какао с молоком		200	4,08	3,54	17,58	118,6	381	
Итого завтрак:		320	18,64	28,58	105,42	436,6		
обед		Суп с перловой крупой	200	283	19,16	7,55	210	116
		Тефтели с соусом	100	11,02	12,25	13,95	209,77	278
		Каша гречневая с маслом	150	6,84	9,19	39,23	267	171
		Чай с сахаром/лимоном	200	0,07	0,02	15	60	376
		Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	140,28	
		Сыр голландский	20	5,22	5,32	0	68,66	15
		Конфеты мармелад /шоколад	38	2,55	3,39	20,91	124,35	379
		Пряники	50	1,12	0,22	9,88	45,98	
		Итого обед:	808	20,54	18,74	114	706,27	
		Итого за день:	1128	39,18	47,32	219,42	1142,87	
Итого за период:		13731	623,36	839,22	2809,71	20876,19		

Повар школы Ж.М.Кайгермазова

Использованная литература:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2,3/2,4,3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» от 27.10.2020г. №32
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Могильный М.П., Тутьельян Т.В. 2011г.
3. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организациях, коллективах.