**Согласовано**

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10» им. В.А.Бембетова

Манджиев Ю.А.

**Примерное меню горячего питания для учащихся ОВЗ по столовой МБОУ "СОШ №10"**

**В.А. Бембетова.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  1 | **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена,** **руб.** | **Химический состав** | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-** **воды, г** |
|  | **Обед** | | | | | | | | |
|  | 2011 | 244 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 200 |  | 14,13 | 16,26 | 33,7 | 338 |
|  | 2011 | 20 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 60 |  | 0,76 | 2,97 | 5,28 | 51,22 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 |  | *2,14* | *0,9* | 8,7 | 54,8 |
|  |  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 |  | *1,62* | *0,68* | 8,44 | 44,4 |
|  | 2008 | 430 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ | 200 |  | *0,2* | *0,1* | 15 | 60 |
|  |  |  | КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ | 200 |  | 5,6 | 5 | 18 | 140 |
|  | 2008 | 479 | БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ | 85 |  | 7,48 | 4,21 | 29,31 | 185,5 |
|  | **Итого** | | | | **150,28** |  |  |  | **814,52** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День**  **2** | **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Цена,** **руб.** | **Химический состав** | | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | | **Жиры, г** | | **Угле-** **воды, г** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 2008 | | 314 | ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ | | | | 120 | |  | 14,8 | | | 20,8 | | 14,3 | 304 | |
|  | 2008 | | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | | | 150 | |  | 3,6 | | | 4,6 | | 37,7 | 206 | |
|  | 2008 | | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | | | | 50 | |  | 0,9 | | | 4,9 | | 3,6 | 61 | |
|  | 2012 | | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | | | | 60 | |  | 0,69 | | | 3,03 | | 4,12 | 46,53 | |
|  |  | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 20 | |  | 2,14 | | | 0,9 | | 8,7 | 54,85 | |
|  | 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 20 | |  | 1,62 | | | 0,68 | | 8,44 | 44,4 | |
|  | 2011 | | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | | | | 200 | |  | 1,51 | | | 1,55 | | 17 | 88,35 | |
|  |  | |  | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | | | | 200 | |  |  | | |  | | 6 | 24 | |
|  |  | |  | АПЕЛЬСИН | | | | 270 | |  | 2,43 | | | 0,54 | | 21,87 | 97,2 | |
|  | **Итого** | | | | | | | | | **150,20** |  | | |  | |  | **926,33** | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 3** | **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена,** **руб.** | **Химический состав** | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-** **воды, г** |
|  | **Обед** | | | | | | | | |
|  | 2011 | 457 | БОЛОНЕЗЕ | 70 |  | 17,44 | 17,69 | 2,59 | 239,32 |
|  | 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 |  | 5,4 | 4,6 | 30,8 | 188 |
|  | 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 55 |  | 0,85 | 4,25 | 3,99 | 56,95 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 |  | *2,14* | *0,9* | 8,7 | 54,8 |
|  |  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 |  | *1,62* | *0,68* | 8,44 | 44,4 |
|  | 2008 | 430 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 |  | *0,2* | *0,1* | 15 | 60 |
|  |  |  | КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ | 200 |  | 5,6 | 5 | 18 | 140 |
|  | **Итого** | | | | **150,13** |  |  |  | **784,07** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 4** | **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена,** **руб.** | **Химический состав** | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-** **воды, г** |
|  | **Обед** | | | | | | | | |
|  | 2011 | 290 | ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 90 |  | 14 | 17,2 | 3 | 228 |
|  | 2011 | 304 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 |  | 3,2 | 5,5 | 21,4 | 148 |
|  | 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 75 |  | 1,1 | 4 | 5,8 | 64 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 |  | 2,14 | 0,9 | 8,7 | 54,85 |
|  |  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 |  | 1,62 | 0,68 | 8,44 | 44,4 |
|  | 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 |  | 3,8 | 3,7 | 24,4 | 147 |
|  |  |  | БАНАН | 185 |  | 0,7 | 0,7 | 17,6 | 85 |
|  | 2011 | 415 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 100 |  | 7,34 | 15,75 | 59,41 | 408,2 |
|  |  |  | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 200 |  | 0 | 0 | 6 | 24 |
|  | **Итого** | | | | **150,11** |  |  |  | **1251** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 5** | **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена,** **руб.** | **Химический состав** | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-** **воды, г** |
|  | **Обед** | | | | | | | | |
|  | 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 |  | 12,5 | 10,3 | 18,8 | 218 |
|  | 2008 | 41 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 70 |  | 0,88 | 3,44 | 6,17 | 59,92 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 |  | 2,14 | 0,9 | 8,7 | 54,85 |
|  |  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 |  | 1,62 | 0,68 | 8,44 | 44,4 |
|  | 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 |  | 3,8 | 3,7 | 24,4 | 147 |
|  |  |  | АПЕЛЬСИН | 250 |  | 2,43 | 0,54 | 21,87 | 97,2 |
|  | 2011 | 415 | БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ | 100 |  | 7,34  34 | 15,75 | 59,41 | 218,3 |
|  | **Итого** | | | | **150,31** |  |  |  | **839,67** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 6** | **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена,** **руб.** | **Химический состав** | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-** **воды, г** |
|  | **Обед** | | | | | | | | |
|  | 2011 | 260 | ГУЛЯШ | 90 |  | 12 | 14,3 | 3,4 | 190 |
|  | 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 |  | 5,4 | 4,6 | 30,8 | 188 |
|  | 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 55 |  | 1,2 | 4,9 | 6,6 | 75 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 |  | 2,14 | 0,9 | 8,7 | 54,85 |
|  | 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 |  | 1,62 | 0,68 | 8,44 | 44,4 |
|  | 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 200 |  | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
|  |  |  | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 200 |  | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
|  | 2020 | 54 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ | 60 |  | 7,3 | 15,8 | 59,4 | 408 |
|  |  |  | ЯБЛОКО | 165 |  | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
|  | **Итого** | | | | **150,01** |  |  |  | **1092** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День**  **7**  **тур** | **Сбор-** **ник** **рецеп-** | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена,** **руб.** | **Химический состав** | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-** **воды, г** |
|  | **Обед** | | | | | | | | |
|  | 2011 | 293 | ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ | 120 |  | 14,8 | 20,8 | 14,3 | 304 |
|  | 2011 | 304 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 |  | 3,2 | 5,5 | 21,4 | 148 |
|  | 2011 | 330 | СОУС СМЕТАННЫЙ | 40 |  | 0,9 | 4,9 | 3,6 | 61 |
|  | 2012 | 10 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА | 35 |  | 1,72 | 3,11 | 3,6 | 58,24 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 |  | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
|  | 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 |  | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
|  | 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 |  |  |  | 19,4 | 77 |
|  |  |  | КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ | 200 |  | 5,6 | 5 | 18 | 140 |
|  | 2011 | 378 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 90 |  | 5,79 | 14,13 | 51,,31 | 385,2 |
|  | **Итого** | | | | **150,12** |  |  |  | **1272,69** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 8** | **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена,** **руб.** | **Химический состав** | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-** **воды, г** |
|  | **Обед** | | | | | | | | |
|  | 2011 | 457 | БОЛОНЕЗЕ | 70 |  | 17,44 | 17,69 | 2,59 | 239,32 |
|  | 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 |  | 5,4 | 4,6 | 30,8 | 188 |
|  | 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 55 |  | 0,85 | 4,25 | 3,99 | 56,95 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 |  | *2,14* | *0,9* | 8,7 | 54,8 |
|  |  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 |  | *1,62* | *0,68* | 8,44 | 44,4 |
|  | 2008 | 430 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 |  | *0,2* | *0,1* | 15 | 60 |
|  |  |  | КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ | 200 |  | 5,6 | 5 | 18 | 140 |
|  | **Итого** | | | | **150,13** |  |  |  | **784,07** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 9** | **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена,** **руб.** | **Химический состав** | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-** **воды, г** |
|  | **Обед** | | | | | | | | |
|  | 2012 | 254 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ | 90 |  | 12,5 | 11,4 | 4 | 169 |
|  | 2011 | 304 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 |  | 3,7 | 4,5 | 38,8 | 211 |
|  | 2008 | 35 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 65 |  | 1,1 | 3,6 | 6,6 | 63 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 |  | *2,14* | *0,9* | 8,7 | 54,8 |
|  |  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 |  | *1,62* | *0,68* | 8,44 | 44,4 |
|  | 2008 | 431 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 |  | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
|  | 2011 | 415 | БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ | 100 |  | 7,3 | 15,8 | 59,4 | 408 |
|  |  |  | АПЕЛЬСИН | 285 |  | 0,7 | 0,7 | 17,6 | 85 |
|  | **Итого** | | | | **150,65** |  |  |  | **1084** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День**  **10** | **Сбор-** **ник** **рецеп-** **тур** | **№** **техн.** **карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Цена,** **руб.** | **Химический состав** | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле-** **воды, г** |
|  | **Обед** | | | | | | | | |
|  | 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 |  | 9,2 | 10,5 | 12,5 | 182 |
|  |  |  | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 200 |  | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 |  | *2,14* | *0,9* | 8,7 | 54,8 |
|  |  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 |  | *1,62* | *0,68* | 8,44 | 44,4 |
|  | 2008 | 431 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 |  | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
|  | 2011 | 415 | БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ | 90 |  | 7,3 | 15,8 | 59,4 | 408 |
|  |  |  | АПЕЛЬСИН | 275 |  | 2,43 | 0,54 | 21,87 | 97,2 |
|  | **Итого** | | | | **150,64** |  |  |  | **909,4** |

Калькуляцию составил Заведующий столовой

Хечеева В.Б