**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** | | | | | | | | |
|  | 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 45,59 | 12,5 | 10,3 | 18,8 | 218 |
|  | 2008 | 41 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ВАРИАНТ) | 65 | 8,48 | 0,8 | 3,2 | 5,8 | 56 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,62 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
|  | 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,62 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
|  | 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 22,90 | 3,8 | 3,7 | 24,4 | 147 |
|  | **Итого** | | | | **80,21** | **19,9** | **17,5** | **67,5** | **509** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 2008 |  | БАНАН | 130 | 44,45 | 1,9 | 0,6 | 26,9 | 123 |
|  | 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 26,00 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
|  | **Итого** | | | | **70,45** | **2,9** | **0,8** | **46,5** | **206** |
|  | **Всего** | | | | **150,66** | **22,8** | **18,3** | **114** | **715** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 43,52 | 14,8 | 20,8 | 14,3 | 304 |
|  | 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 160 | 14,12 | 3,8 | 4,9 | 40,2 | 220 |
|  | 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 65 | 3,30 | 1,2 | 6,4 | 4,7 | 79 |
|  | 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 100 | 7,87 | 1,5 | 6,1 | 8,2 | 93 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,62 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
|  | 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,62 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
|  | 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 200 | 10,10 | 1,6 | 1,6 | 17,1 | 88 |
|  | **Итого** | | | | **82,15** | **25,7** | **40,1** | **103** | **872** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 2011 | 415 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 100 | 12,45 | 7,3 | 15,8 | 59,4 | 408 |
|  | 2011 | 389 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 200 | 26,00 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
|  | 2008 |  | ЯБЛОКО | 200 | 29,54 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
|  | **Итого** | | | | **67,99** | **9,1** | **16,8** | **98,6** | **585** |
|  | **Всего** | | | | **150,14** | **34,8** | **56,9** | **201,6** | **1457** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 271 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 90 | 56,80 | 12,4 | | 22,8 | 8,7 | | 289 |
|  | 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 10,10 | 5,4 | | 4,6 | 30,8 | | 188 |
|  | 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 6,84 | 1 | | 5 | 4,7 | | 67 |
|  | 2008 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,62 | 1,5 | | 0,1 | 10 | | 47 |
|  |  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,62 | 1,3 | | 0,2 | 8,5 | | 41 |
|  | 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 3,19 | 0,2 | | 0,1 | 15 | | 60 |
|  | **Итого** | | | | **80,17** | **21,8** | | **32,8** | **77,7** | | **692** |
|  | **полдник** | | | | | | | | | | |
|  |  |  | БАНАН | **130** | **44,44** | **1,9** | | **0,6** | **26,9** | | 123 |
|  |  |  | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | **200** | **26,00** | **1** | | **0,2** | **19,6** | | 83 |
|  | **Итого** | | | | **70,44** | **2,9** | | **0,8** | **46,5** | | **206** |
|  | **Всего** | | | | **150,61** | **24,7** | | **33,6** | **124,2** | | **898** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 100 | 39,67 | 14 | 17,2 | 3 | 228 |
|  | 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 20,25 | 3,2 | 5,5 | 21,4 | 148 |
|  | 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 90 | 9,00 | 1,2 | 4,5 | 6,5 | 72 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,62 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
|  | 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,62 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
|  | 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 200 | 10,10 | 1,6 | 1,6 | 17,1 | 88 |
|  | **Итого** | | | | **82,26** | **22,8** | **29,1** | **66,5** | **624** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 2008 |  | ЯБЛОКО | 200 | 29,54 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
|  | 2011 | 389 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 200 | 26,00 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
|  | 2011 | 415 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 100 | 12,45 | 7,3 | 15,8 | 59,4 | 408 |
|  | **Итого** | | | | **67,99** | **9,1** | **16,8** | **98,6** | **585** |
|  | **Всего** | | | | **150,25** | **31,9** | **45,9** | **165,1** | **1209** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 2011 | | 244 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | | | | 200 | | 60,83 | 14,2 | | | 16,3 | | 33,7 | 338 | |
|  | 2011 | | 20 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | | | | 100 | | 20,25 | 0,8 | | | 6,1 | | 2,4 | 67 | |
|  |  | |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | 20 | | 1,62 | 1,5 | | | 0,1 | | 10 | 47 | |
|  | 2008 | |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | 20 | | 1,62 | 1,3 | | | 0,2 | | 8,5 | 41 | |
|  | 2008 | | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | | | | 200 | | 3,19 | 0,2 | | | 0,1 | | 15 | 60 | |
|  | **Итого** | | | | | | | | | **87,51** | **18** | | | **22,8** | | **69,6** | **553** | |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 2011 | | 389 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | | | | 200 | | 26,00 | 1 | | | 0,2 | | 19,6 | 83 | |
|  | 2008 | | 479 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | | | | 195 | | 36,81 | 17,5 | | | 10,5 | | 67,6 | 433 | |
|  | **Итого** | | | | | | | | | **62,81** | **18,5** | | | **10,7** | | **87,2** | **516** | |
|  | **Всего** | | | | | | | | | **150,32** | **36,5** | | | **33,5** | | **156,8** | **1069** | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | |
|  | 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 52,01 | 9,4 | 10,6 | 15,6 | 196 |
|  | 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 15,00 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,62 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
|  | 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,62 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
|  | 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 200 | 10,10 | 1,6 | 1,6 | 17,1 | 88 |
|  | **Итого** | | | | **80,35** | **18,9** | **17,1** | **51,5** | **435** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 2008 |  | БАНАН | 128 | 44,44 | 1,9 | 0,6 | 26,9 | 123 |
|  | 2011 | 389 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 200 | 26,00 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
|  | **Итого** | | | | **70,44** | **2,9** | **0,8** | **46,5** | **206** |
|  | **Всего** | | | | **150,79** | **21,8** | **17,9** | **98** | **641** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День**  **7** | **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 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 43,52 | 14,8 | 20,8 | 14,3 | 304 |
|  | 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 10,20 | 5,4 | 4,6 | 30,8 | 188 |
|  | 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 50 | 2,54 | 0,9 | 4,9 | 3,6 | 61 |
|  | 2011 | 24 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 90 | 16,60 | 1 | 5,5 | 3,3 | 68 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,62 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
|  | 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,62 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
|  | 2011 | 349 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 6,79 |  |  | 19,4 | 77 |
|  | **Итого** | | | | **82,89** | **24,9** | **36,1** | **89,9** | **786** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 2011 | 415 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 100 | 12,45 | 7,3 | 15,8 | 59,4 | 408 |
|  | 2011 | 389 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 200 | 26,00 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
|  | 2008 |  | ЯБЛОКО | 200 | 29,54 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
|  | **Итого** | | | | **68,00** | **9,1** | **16,8** | **98,6** | **585** |
|  | **Всего** | | | | **150,88** | **34** | **52,9** | **188,5** | **1371** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | |
|  | 2008 | 284 | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 90/30 | 50,31 | 11,2 | 19,8 | 13,3 | 274 |
|  | 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 13,28 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 |
|  | 2008 | 41 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 90 | 11,64 | 1,2 | 4,4 | 8 | 77 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,62 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
|  | 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,62 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
|  | 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 5,79 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 |
|  | **Итого** | | | | **84,26** | **19,1** | **29,2** | **92,7** | **707** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 2008 |  | БАНАН | 115 | 39,95 | 1,7 | 0,6 | 24,2 | 110 |
|  | 2011 | 389 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 200 | 26,00 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
|  | **Итого** | | | | **65,95** | **2,7** | **0,8** | **43,8** | **193** |
|  | **Всего** | | | | **150,21** | **21,8** | **30** | **136,5** | **900** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 51,79 | 12,5 | 11,4 | 4 | 169 |
|  | 2011 | 304 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 14,84 | 3,7 | 4,5 | 38,8 | 211 |
|  | 2008 | 35 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 105 | 12,39 | 1,6 | 5,4 | 10 | 96 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,62 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
|  | 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,62 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
|  | 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 3,19 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
|  | **Итого** | | | | **85,45** | **20,8** | **21,7** | **86,3** | **624** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 2011 | 415 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 100 | 12,45 | 7,3 | 15,8 | 59,4 | 408 |
|  | 2008 |  | ЯБЛОКО | 180 | 26,59 | 0,7 | 0,7 | 17,6 | 85 |
|  | 2011 | 389 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 200 | 26,00 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
|  | **Итого** | | | | **65,04** | **9** | **16,7** | **96,6** | **576** |
|  | **Всего** | | | | **150,49** | **29,8** | **38,4** | **182,9** | **1200** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | |
|  | 2011 | 260 | ГУЛЯШ | 90 | 58,90 | 12 | 14,3 | 3,4 | 190 |
|  | 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 10,10 | 5,4 | 4,6 | 30,8 | 188 |
|  | 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 85 | 6,70 | 1,2 | 5,2 | 7,1 | 80 |
|  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,62 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
|  | 2008 |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,62 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
|  | 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 3,19 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
|  | **Итого** | | | | **82,13** | **21,6** | **24,5** | **74,8** | **606** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | |
|  | 2011 | 389 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 200 | 26,00 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
|  | 2011 | 415 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 100 | 12,45 | 7,3 | 15,8 | 59,4 | 408 |
|  | 2008 |  | ЯБЛОКО | 200 | 29,54 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
|  | **Итого** | | | | **67,99** | **9,1** | **16,8** | **98,6** | **585** |
|  | **Всего** | | | | **150,12** | **30,7** | **41,3** | **173,4** | **1191** |

Калькуляцию составил Заведующий столовой

Хечеева В.Б.