

7 день

салат витаминный	1/70	40	1,05	3,15	6,78	61,81	0,35	3,15	4,41	0,02	0,60	23,94	12,60	95,20
стлеты из курицы	1/50	295	9,10	5,94	6,90	111,00	20,0	0,90	0,40	0,04	0,90	29,00	15,00	54,00
юре картофельное	1/150	128	3,41	6,32	23,57	171,82	4,00	0,2	5,6	0,15	1,0	40,0	30,0	84,0
леб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
омпот из									18,1					
хофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	5	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
Итого:	500													

8 день

рошек														
нсервированный	1/60		1,8	0,3	4,5	34,8	0,04	0	4,68	0,06	0,76	12	11,4	37,8
фтели с соусом	1/60/30	279	7,17	8,65	3,60	115,75	0,01	0,29	0,43	0,02	0,47	21,67	10,65	53,02
ечка отварная с	1/120	302	6,88	6,87	30,94	195,19	0,00	0,49	0,00	0,16	3,65	11,97	108,7	163,30
слом													7	
леб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
й с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	500													

9 день

ченье	1/30		1,3	1,88	20,1	139,5	0	0	0	0,09	0,9	0	0	0
терброд с сыром	1/20/30	3	8,74	12,85	17,52	174,29	0,1	0,18	0,16		0,22	209	9,3	134,5
леканка со														
етаной	1/150/30	366	6,54	4,27	17,86	326,39	0,07	0,00	0,49	0,07	1,06	264,47	36,36	344,34
леб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
й с лимоном	1/200/10	377	0,2	0,0	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8
Итого:	500													

10 день

урцы свежие														
ционно	1/60		0,21	0,03	0,57	3,3	0,00	0,03	2,1	0,00	0,15	5,1	4,2	9
джарка из мяса														
вялина или										0,48				
инина)	1/50/40	251	9,18	13,8	11,34	306,9	0	0,45	1,26	6	1,26	18	15,3	108,9

Рис отварной с маслом	1/150	304	3,6	5,25	23,7	216	0,00	1,5	0,00	0,03	0,6	15,0	27,0	76,5
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из апельсина	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
Итого:	500													

Примечание:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Тутельян, 2017
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Тутельян, 2012
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004

П Киржинова Р. К.

Р.К. Киржинова

**Примерное десятидневное меню однократного горячего питания ОВЗ
I-II классов (обед)**

наименование	Выход, г	Номер рецептур по сборнику, №	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Са	Mg	P
1 день														
картофельный суп с мясом	1/250	102	5,49	5,27	16,53	148,25	0,00	2,42	5,82	0,22	2,05	42,67	35,57	88,10
котлетная с помидорами	1/50/50	260	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	0,03	0,03	3,06	21,81	22,03	154,1
суп с сахаром	1/150	304	3,6	5,25	38,7	216	0,00	1,5	0,00	0,03	0,6	15,0	27,0	76,5
	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Итого:	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
2 день														
суп с капустой и картофелем	1/250	82	1,80	4,92	10,93	103,75	0,00	2,4	10,6	0,05	1,22	49,7	26,12	54,6
суп с капустой и картофелем	1/50/200	259	16,87	40,46	22,74	525,26	0,00	4,24	9,27	0,51	4,14	39,35	58,75	247,16
суп с капустой и картофелем	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Итого:	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	5	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44

щ с капустой и гофелем	1/250	82	1,80	4,92	10,93	103,75	0,00	2,4	10,6	0,05	1,22	49,7	26,12	54,6
леты куриные с сом	1/50/50	295	10,6	22,5	6,5	266,6	0,00	0,94	1,85	0,07	1,61	60,83	18,2	123
ароны														
ррные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45	0,00	0,97	0,00	0,05	1,11	4,86	21,12	37,17
б	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
с с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	750													
10 день														
ольник	1/250	96	2,02	5,09	11,98	107,25	0,00	2,35	8,37	0,09	0,93	29,15	21,17	56,72
нградский			11,3											
тели с соусом	1/60/40	279	0	7,39	4,00	128,61	0,01	0,32	0,48	0,02	0,52	24,08	11,83	58,91
е картофельное	1/150	128	3,2	9,10	17,87	171,82	0,01	0,24	9	0,14	1,02	41,40	27,2	86,50
б	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
пот из														
льсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
Итого:	750													

мечание:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Тутельян, 2017
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Тутельян, 2012
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004

Киржинова Р. К.

Р.К. Киржинова