

Согласовано:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
вг. Салават и Ишимбайский район

Р. Г. Багаутдинова



Согласовано:

Директор ГБОУ Ишимбайской
коррекционной школы № 7

А. Г. Агзамова



Утверждаю:

Директор ООО "Общепит"

О. П. Серова



Примерное десятидневное меню
Ишимбайской коррекционной школы № 7 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
2017 - 2018 учебный год

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рекомендуемые величины потребления пищевых веществ и энергии для детей и подростков в день 2713 ккал (в среднем)

Завтрак составляет 25 %, обед – 35 %, полдник - 15% (от возрастной суточной потребности)

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1 день Завтрак													
175	Каша молочная рисовая	200/10	3	8	31,6	218	0,09	0,87	0,09	1,85	199,36	342	43,82	0,62
табл	Сыр порциями	20	5,33	5,33	5,47	72	0	0,14	8,88	0,4	180	0	10	0,18
табл	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0	0,23	1,2	2,4	0	0,02
272	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,65	0,01	0,03	60,3	152	7	0,08
117	Хлеб витаминизированный	40	3,16	0,4	19,32	95	0,07	0	0	0	9,2	28,8	13,2	0,8
	<i>Итого:</i>		13,1	23,63	73,75	549	0,18	1,66	8,98	2,51	450,06	525,2	74,02	1,7
	<i>Обед</i>													
37	Салат картоф. с огурц. солен.	100	1,5	5,2	10	94	0,05	5,13	14,87	1,33	17,44	57,5	16	0,6
140	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	8,8	112	0,08	6,6	0,17	1,8	13,7	239	20,92	0,87
120	Птица отварная	100	27,7	19,1	11,5	297	0,07	3,97	50	0,5	42,08	170	26,88	2,15
144	Овощи припущенные	180	1,6	5,5	14,8	114	0,05	9,59	0,09	3,66	27,98	305,5	16,52	76,6
288	Киселек "Детский валитек"	200	0	0	22,2	162	0	0	0,12	2,34	0,48	0	0	0,06
117	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,12	1,12	39,36	199	0,09	0	0	0,04	17,5	36	23,5	0,95
	Фрукты	250	0,7	0,7	14,7	189	0,05	15	0,75	0	24	80	13,5	3,3
	<i>Итого:</i>		41,32	34,12	121,36	1167	0,39	40,29	66	9,67	143,18	888	117,32	84,53
	<i>Полдник</i>		51,39	57,33	177,28	1628	0,57	41,95	74,98	12,18	593,24	1413	191,34	86,23
242	Пирожок печеный	150	12,3	15	31,9	349	0,1	0	2,43	0,1	9,41	56,7	5,55	0,5
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,26	22	0	0,03
	<i>Итого:</i>		12,5	15	46,9	407	0,1	0	2,43	0,1	9,67	78,7	5,55	0,53
	<i>Всего:</i>		63,89	72,33	224,9	2035	0,77	41,95	77,41	12,38	602,87	1492	196,85	86,76
	2 день Завтрак													
196	Запеканка манная	220/40	12,8	14,7	80	371	0,11	0,89	2,19	0,9	208,36	381	32,03	1
278	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0	3,1	22	0,84	0,07
117	Хлеб витаминизированный	50	3,95	0,5	24,15	119	0,07	0	0	0	9,2	28,8	13,2	0,8
	<i>Итого:</i>		17,05	15,2	119,35	550	0,18	3,69	2,19	0,9	220,66	431,8	46,07	1,87
	<i>Обед</i>													
6	Салат из свежей капусты	100	2,3	7	8,7	106	0,04	50,13	0,1	1,12	62,89	40	22,88	1,01
133	Суп картоф. с клецками	250	4,8	9,5	18,6	181	0,11	9,64	0,09	1,46	16,1	174,5	27,13	1,03
78	Рыба тушен. в томате с овощ	120/80	22,7	7,9	9,5	204	0,3	8,1			43,23		65,25	1,7

511	Рис отварной	180	3,67	3,58	17,67	201	0,09	10,17	0,12	0,97	66,36	173,5	72,5	1,46
289	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	23,6	111	0,01	80	13,34	2,7	11,09	1,5	2,96	0,57
117	Хлеб пшеничный, ржаной	80	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,04	17,5	36	23,5	0,95
	Ряженка	200	6	12	8,2	188	0,04	0,6	0,06	0,2	248	184	28	0,2
	Итого:		43,37	40,88	102,97	1078	0,68	158,6	13,71	6,49	465,17	609,5	242,22	6,92
	<i>Полдник</i>		59,63	55,98	217,49	1628	0,81	161,7	15,9	7,39	437,83	1041	260,29	8,59
270	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,06	1	0	0	211,2	28,8	24,36	0,17
743	Расстегай	100	8,1	7,6	17,7	284								
	Всего:		73,63	70,38	245,09	2035	0,87	162,7	15,9	7,39	649,03	1070	284,65	8,76
	3 день Завтрак													
119	Сардельки отварные	100	10,1	21,3	0,86	208	0,03	0	0	2,7	23,14	159	13,47	1,63
340	Омлет натуральный	120/5	10,6	15,6	1,8	211	0,02	0,02	41,6	30,29	63,62	252,9	10,4	1,56
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,26	22	0	0,03
117	Хлеб витаминизированный	50	3,95	0,5	24,15	119	0,07	0	0	0,09	9,2	76,5	13,2	0,8
	Итого:		24,85	37,4	41,81	596	0,12	0,02	41,6	33,08	96,22	510,4	37,07	4,02
	<i>Обед</i>													
34	Салат "Мишат"(морковь, яблоки, яйца, м/р)	100	1,3	2,3	7,3	55	0,03	5,18	51,8	7,52	23,23	54,4	16,15	0,68
111	Борщ сибирский	250	3,9	4,3	16	118	0,05	8,18	1	0,5	50,6	189,5	25,18	1,14
492	Плов с мясом	300	22,6	30,4	64,5	549	0,13	4,04			27,46		75,57	3,71
277	Компот из св. плодов (вит С)	200	0,2	0	35,8	142	0,01	1,6	0,018	0,4	6,03	6,8	3,13	0,8
117	Хлеб пшеничный, ржаной	80	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,02	17,5	18	23,5	0,95
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	81	0,03	10	12	0,3	16	34,5	9	2,2
	Итого:		31,9	38,2	155	1032	0,34	29	64,818	8,74	140,82	303,2	152,53	9,48
	<i>Полдник</i>		56,75	75,6	196,81	1628	0,46	29,02	106,42	41,82	237,04	813,6	189,6	13,5
	Сок	200	1	0	21,2	88	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
258	Шанежка наливная	100	5,7	8,6	59,7	319	0,08	0	0,07	1,8	14,17	90,9	9,33	0,77
	Всего:		63,45	84,2	277,71	2035	0,56	33,02	106,49	43,82	265,21	918,5	206,93	17,07
	4 день Завтрак													
167	Каша гречневая	200/10	8,2	4	23,4	333	0,19	0,46	0,04	3,48	110,29	168,3	98,29	3,07
табл	Сыр	20	5,33	3,33	5,47	72	0	0,14	8,88	0,4	180	0	10	0,18
табл	Масло сливочное	10	0,01	4,3	0,06	77	0	0	0	0,23	1,2	2,4	0	0,02
277	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	0,02	0	108,57	140	51,1	0,6
	Булочка домашняя	50	3,95	0,5	24,15	119	0,07	0	0,009	2	9,2	44,5	13,2	0,8

Итого:

277	Какао с молоком	50	0,00
	Булочка домашняя		

	Итого:		20,79	14,63	66,78	689	0,29	1,12	8,949	6,11	409,26	355,2	172,59	4,67
	Обед													
44	Салат луковый	50	0,8	4,5	3,5	58	0,03	3,8	0	0	26,5	0	11,6	0,68
132	Рассольник ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	0,08	6,7	1	1,5	15,58	92,75	22,5	0,85
102	Зразы школьные	100	13,9	16,8	12,9	259	0,06	0	0	0	19,79	0	27,28	1,69
520	Пюре картофельное	230	4,7	8,1	29,9	215	0,17	7,96	0,12	4,45	55,83	190,1	45,05	1,64
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
117	Хлеб пшеничный, ржаной	80	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,02	17,5	18	23,5	0,95
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117	0,06	1,4	0,04	0	240	190	240	28
	Итого:		32,3	41,1	111,5	963	0,51	23,86	1,16	6,17	389,2	504,9	377,93	36,61
	Полдник		52,3	55,63	173,45	1628	0,8	24,98	10,1	12,28	798,5	860,1	310,52	51,28
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,26	22	0	0,03
247	Пирог открытый	80	5	2,6	44,1	295	0,06	0,06	0,4	0,74	12,92	34,1	8,43	0,84
	Полдник		51,5	52,13	222,75	1763	0,34	21,04	10,482	11,71	550,24	858,1	301,38	13,31
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,26	22	0	0,03
247	Пирог открытый	100	5	2,6	44,1	214	0,06	0,06	0,4	0,74	12,92	34,1	8,43	0,84
	Всего:		56,7	54,73	281,85	2035	0,4	21,1	10,882	12,45	563,42	914,2	309,81	14,18
	5 день Затрак													
220	Пудинг творожный	200/30	16,4	19,02	72,5	472	0,53	30,38	0,86	1,6	236,25	376	38,52	1,31
272	Чай с молоком	200/7	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0,01	0,03	3,1	152	0,84	0,07
117	Хлеб витаминизированный	50	3,95	0,5	24,15	119	0,07	0	0	0	9,2	28,8	13,2	0,8
	Итого:		20,65	19,52	111,85	651	0,6	33,18	0,87	1,63	248,55	556,8	52,56	2,18
	Обед													
48	Маринад овощной	100	1,2	8,9	9,8	123	0,04	1,76	0,07	4,3	19,1	53	22,6	0,48
139	Суп картофельный с бобовыми и	250	6,2	5,6	22,3	167	0,13	2,8	0,13	2,26	19,13	405	23,16	1,34
469	Фрикадельки, тушеные в соусе	100/40	14	12,2	10,1	226	0,04	0,08	0	0	24,21	0	20,86	0,9
516	Рожки отварные	180	6,6	5	40	205	0,07	0	4,1	0,12	11,17	282	8,77	0,89
638	Компот из кураги	200	1,2	0	11,3	126	0,01	12	1,24	1,17	15,36	31,2	5,66	0,17
117	Хлеб пшеничный, ржаной	80	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,02	17,5	18	23,5	0,95
	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,03	0	34	32	13	0,3
	Итого:		33,4	32,5	118,3	977	0,42	76,64	5,57	7,87	140,47	821,2	117,55	5,03
	Полдник		54,05	52,02	230,15	1628	1,02	109,8	6,44	9,5	389,02	1378	170,11	7,21
289	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	13,34	2,7	11,09	1,5	2,96	0,57

134	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,6	7,4	113	0,03	8	0,06	2,5	19,98	197	13,72	0,48
462	Тефтели из говядины с рисом	120/50	23,04	16	29,9	316	0,06	1,92	0,12	0,72	13,38	140,5	33,17	1,34
541	Рагу из овощей	180	3,4	8,7	23,2	154	0,11	13,1	0,09	3,66	46,53	305,5	41,74	1,43
	Сок	200	1	0,9	15,4	110	0,04	8	0,43	1,6	40	36	20	0,4
117	Хлеб пшеничный, ржаной	80	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,02	17,5	18	23,5	0,95
	Фрукты	150	1,5	0,5	21	96	0,04	10	12	0,3	8	34,5	42	0,6
	Йогурт	25	2,45	8,67	12,6	138	0,02	0	0,02	0	40,08	96	17	0,38
	Итого:		36,79	40,97	126,2	1014	0,39	41,02	12,72	8,8	185,47	827,5	191,13	5,58
	<i>Полдник</i>		55,58	61,1	232,68	1652	0,62	41,64	21,84	13,83	492,41	974,7	254,77	7,67
58	Букены	100	5,31	6,88	27,15	214								
	Ряженка	150	6	12	8,2	169	0,03	0,45	0,045	0,15	186	138	21	0,15
	<i>Всего:</i>		66,89	79,98	268,03	2035	0,65	42,09	21,885	13,98	678,41	1113	275,77	7,82
	10 день Завтрак													
297	Запеканка из творога	250/10	13	21,5	48,3	401	0,1	0,06	0,2	1,4	201,83	167,3	20,74	1,25
628	Чай с сахаром	200/7	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0	3,1	22	0,84	0,07
117	Хлеб витаминизированный	50	3,95	0,5	24,15	119	0,07	0	0	0	9,2	28,8	13,2	0,8
270	Молоко кипяченое	200	2,9	6,8	9,9	123			4,4	1,2		0		
	Итого:		20,15	28,8	97,55	703	0,17	2,86	4,6	2,6	214,13	218,1	34,78	2,12
	<i>Обед</i>													
15	Морковь с сахаром	100	1,5	5,2	10	94	0,06	6,41	2,36	0,83	21,8	65,1	20	0,74
62	Суп картофельный с клецками	250	2,1	3	14,4	94	0,08	6,6	0,38	1,64	12,95	72,88	20	0,77
413	Колбаса отварная	120	16	13,9	11,6	237	0,09	0,14	0,01	0	40,61	213,6	30,33	1,3
199	Каша пшеничная	180/5	12,1	5,9	42,5	248	0,62	0	0	2,88	101	178,2	91,49	5,95
280	Компот из апельс. (вит. С)	200	0,4	0,1	17,3	70	0,01	12	0,02	0,1	15,36	13,4	5,66	0,17
117	Хлеб пшеничный, ржаной	80	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,02	17,5	18	23,5	0,95
	Фрукты	150	0,9	0,2	8,1	95	0,04	60	0,015	0,6	17	33	6,5	0,15
	Итого:		36,3	28,9	120,6	925	0,99	85,15	2,785	6,07	226,22	594,2	197,48	10,03
	<i>Полдник</i>		56,45	57,7	218,15	1628	1,16	88,01	7,385	8,63	440,35	812,3	232,26	12,15
	Чай с конфетами	200/15	0,95	3,6	55,9	167	0,002	0	0	0	2,7	5,4	1,5	0,23
793	Кекс столичный	120	4,3	5,2	43	240	0,054	0,2	0,072	4,54	13,6	45,1	6,7	0,6
	<i>Всего:</i>		61,7	66,5	317,05	2035	1,216	88,21	7,457	13,17	456,65	862,8	240,46	12,98

Нормативная документация, используемая при разработке меню:

1. СанПиН 2.4.5.2409 - 08 от 23 июля 2008года №45
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . "Хлебпродинформ" 2007г
3. Сборник рецептур блюд и кулина 1- 2 часть М "Хлебпродинформ" 1996 -1997г
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана. Издания г.Уфа 2003г
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. 2009г
6. Сборник технологических нормативов, | 2012г, 2013г
7. Сборник нормативных документов, регламентирующих производство кулинарной продукции. "Хлебпродинформ" 2006г.
8. Мучные кулинарные изделия. Технические условия ТУ 9119-013-6468130-2014
9. Хлеб витаминизированный - с добавлением витаминно -минеральной смеси "Колосок"

Рекомендуемое меню может быть использовано без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений детей, а также в зависимости от типа оборудования пищеблоков МБОУ, условий организации труда.