

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Рыбновская ОШ №5»
 _____ / С.А. Миняева
 «22» августа 2022 г.

**Примерное 10-тидневное меню - раскладка
 для школьной столовой МБОУ «Рыбновская ОШ №5» для обучающихся с ОВЗ
 5-9 класс (12-18 лет)**

Осенне-зимний период

№ из сборника рецептур блюда	1 день	Масса	Пищевые вещества			Кало- рий- ность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	Обед		белки	жиры	угле- воды		А	Е	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем <i>Капуста белокочанная Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное Вода или бульон Сметана</i>	250/10 10,0	6,37	10,06	8,26	157,04	30,20	0,24	0,03	0,04	12,00	60,89	23	36,50	1,28
№204	Макаронные изделия с сыром	180	17,87	12,24	70,38	450,9	0,14	2,52	0,22	0,12	0,68	3,04	30,02	23,0	2,09
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	0	0,004	0,00	0,00	9,8	1,6	8,6	0,2
	Хлеб ржано-пшеничн.	36	1,69	0,25	17,92	77,04	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00	8,0	5,6	0,00	0,79
	Итого:		26,03	22,55	125,76	795,38	30,34	2,76	0,314	0,22	12,68	81,73	60,22	68,10	4,36

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тютельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.

№ из сборника рецептур блюда	2 день	Масса	Пищевые вещества			Кало- рий- ность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	Обед		белки	жиры	угле- воды		А	Е	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
№ 102	Суп картофельный с горохом <i>Картофель Лук репчатый Морковь Масло сливочное Вода или бульон Горох</i>	250	9,83	8,88	16,89	169,34	300	0,37	0,29	0,13	8,52	45,82	35,48	122,10	4,55
№229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,006	2,52	0,05	0,08	3,73	39,07	48,53	162,19	0,85
№ 304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	-	0,39	0,03	0,17	-	2,4	19	63,95	0,53
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Хлеб ржано-пшеничн.	36	1,69	0,25	17,92	77,04	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00	8,00	5,60	0,00	0,79
	Итого:		24,99	19,47	90,29	621,08	300,0	3,28	0,43	0,44	12,28	106,39	110,01	351,01	7,00

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тютельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ из сборника рецептур блюда	3 день	Масса	Пищевые вещества			Калор- рий- ность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	Обед		белки	жиры	угле- воды		А	Е	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
№ 82	Борщ с капустой и картофелем <i>Свекла</i> <i>Капуста белокочанная</i> <i>Картофель</i> <i>Морковь</i> <i>Лук репчатый</i> <i>Томат-паста</i> <i>Масло растит.</i> <i>Сахар-песок</i> <i>Вода или бульон</i> <i>Сметана</i>	250/10 10,0	6,4	10,03	11,55	171,04	30,24	0,30	0,05	0,06	16,06	61,37	27,03	56,68	1,68
№ 260	Гуляш <i>Говядина 1 категории</i> <i>Лук репчатый</i> <i>Масло растительное</i> <i>Томат-паста</i> <i>Мука пшеничная в/с</i> <i>Масса соуса</i>	50/50 50,0	14,55	16,79	2,9	221	0,00	0,57	0,04	0,12	0,92	21,81	22,03	191,10	3,06
№ 312	Картофельное пюре <i>Картофель</i> <i>Молоко кипяченное</i> <i>Масло сливочное</i>	150	3,07	0,02	20,44	137,25	-	0,18	0,14	0,16	18,6	36,98	27,75	86,6	1,01
№379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,02	0,00	0,22	0,06	1,3	125,78	14	90	0,13
	Хлеб ржано-пшеничн.	36	1,69	0,25	17,92	77,04	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00	8,0	5,6	0,00	0,79
	Итого:		28,88	29,77	68,76	706,93	30,26	1,05	0,51	0,46	36,88	253,94	96,41	424,38	6,67

№ из сборника рецептур блюда	4 день	Масса	Пищевые вещества			Кало- рий- ность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	Обед		белки	жиры	угле- воды		А	Е	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
№ 87	Суп картофельный с рыбными консервами <i>Картофель Морковь Лук репка Масло растительное Рыба консервированная Крупа</i>	250	8,6	8,4	14,33	172,25	0,95	2,1	0,18	0,19	9,11	45,3	47,35	92,63	1,27
№ 298	Голубцы ленивые <i>Капуста белокочанная Лук репчатый Масло сливочное Крупа рисовая Говядина Яйца Сметана</i>	135	12,53	9,04	25,26	219	9,75	0,63	0,08	0,15	20,3	60,2	18,88	71,18	0,85
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	0	0,004	0,00	0,00	9,8	1,6	8,6	0,2
	Хлеб ржано-пшеничн.	36	1,69	0,25	17,92	77,04	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00	8,0	5,6	0,00	0,79
	Итого:		22,92	17,69	86,71	578,69	10,70	2,73	0,324	0,4	29,41	123,30	73,43	172,41	3,11

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тютельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ из сборника рецептур блюд	5 день	Масса	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	Обед		белки	жиры	углеводы		А	Е	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне <i>Картофель Морковь Макаронные изделия Лук репчатый Масло сливочное Вода или бульон</i>	250	3,37	2,98	15,69	144	12,74	0,38	0,10	0,07	6,08	31,50	23,80	66,89	1,00
57	Плов из курицы <i>Курица Рис Лук Морковь Масло</i>	200	13,39	19,1	36,1	360,9	0,017	0,9	0,1	0,16	3,85	27,15	47,18	153,4	1,73
№ 71	Овощи свежие натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,00	0,42	0,036	0,02	10,5	8,4	12	15,6	0,54
№ 379	Кофейный напиток <i>Кофейный напиток Вода Сахар-песок Молоко 3,2%</i>	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,02	0	0,22	0,06	1,3	125,78	14	90	0,13
	Хлеб ржано-пшеничн.	36	1,69	0,25	17,92	77,04	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00	8,0	5,6	0,00	0,79
	Итого:		22,28	25,13	87,94	695,74	12,77	1,7	0,516	0,37	21,73	200,83	102,58	325,89	4,19

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тютельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ из сборника рецептур блюд	6 день	Масса	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	Обед		белки	жиры	углеводы		А	Е	В1	В2	С	Са	Mg	P	Fe
№ 82	Борщ с капустой и картофелем <i>Свекла</i> <i>Капуста белокочанная</i> <i>Картофель</i> <i>Морковь</i> <i>Лук репчатый</i> <i>Томат-паста</i> <i>Масло сливочное</i> <i>Сахар-песок</i> <i>Вода или бульон</i> <i>Сметана</i>	250/10 10,0	6,4	10,03	11,55	171,04	30,24	0,30	0,05	0,06	16,06	61,37	27,03	56,68	1,68
№ 260	Гуляш <i>Говядина 1 категории</i> <i>Лук репчатый</i> <i>Масло растительное</i> <i>Томат-паста</i> <i>Мука пшеничная в/с</i> <i>Масса соуса</i>	50/50 50,0	14,55	16,79	2,9	221	0,00	0,57	0,04	0,12	0,92	21,81	22,03	191,10	3,06
№ 312	Картофельное пюре <i>Картофель</i> <i>Молоко кипяченое</i> <i>Масло сливочное</i>	150	3,07	0,02	20,44	137,25	-	0,18	0,14	0,16	18,6	36,98	27,75	86,6	1,01
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	0	0,004	0,00	0,00	9,8	1,6	8,6	0,2
	Хлеб ржано-пшеничн.	36	1,69	0,25	17,92	77,04	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00	8,0	5,6	0,00	0,79
	Итого:		25,81	27,09	82,01	716,73	30,24	1,05	0,293	0,4	35,58	137,96	84,01	342,98	6,74

№ из сборника рецептур блюда	7 день	Масса	Пищевые вещества			Кало- рий- ность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	Обед		белки	жиры	угле- воды		А	Е	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
№ 87	Суп картофельный с рыбными консервами <i>Картофель Морковь Лук репка Масло растительное Рыба консервированная Крупа</i>	250	8,6	8,4	14,33	172,25	0,95	2,1	0,18	0,19	9,11	45,3	47,35	92,63	1,27
№ 298	Голубцы ленивые <i>Капуста белокочанная Лук репчатый Масло сливочное Крупа рисовая Говядина Яйца</i>	135	12,53	9,04	25,26	219	9,75	0,63	0,08	0,15	20,3	60,2	18,88	71,18	0,85
№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Хлеб ржано-пшеничн.	36	1,69	0,25	17,92	77,04	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00	8,0	5,6	0,00	0,79
	Итого:		22,89	17,71	72,51	528,29	10,70	2,73	0,32	0,4	29,44	124,6	73,23	166,61	3,19

№ из сборника рецептур блюда	8 день	Масса	Пищевые вещества			Калор- рий- ность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	Обед		белки	жиры	угле- воды		А	Е	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
№ 80	Суп картофельный с крупой <i>Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное Крупа (рис) Вода или бульон</i>	250	1,97	2,73	14,58	90,75	12,74	0,34	0,1	0,05	8,25	23,05	28,81	94,56	0,88
№ 268	Котлеты <i>Котлетное мясо (говядина) Сухари пшеничные панировочные Хлеб пшеничный Молоко или вода Масло растительное</i>	75	12,38	18,15	10,74	258	0,29	3,75	0,08	0,11	0,26	32,36	41,84	141,22	2,1
№ 309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	-	0,97	0,06	0,17	1,30	4,86	21,12	37,17	1,11
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	0	0,004	0,00	0,00	9,8	1,6	8,6	0,2
	Хлеб ржано-пшеничн.	36	1,69	0,25	17,92	77,04	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00	8,0	5,6	0,00	0,79
	Итого:		21,66	25,65	98,88	704,64	13,03	5,06	0,304	0,39	9,81	78,07	98,97	281,55	5,08

№ из сборника рецептур блюда	9 день	Масса	Пищевые вещества			Калор- рий- ность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	Обед		белки	жиры	угле- воды		А	Е	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем <i>Капуста белокочанная Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное Вода или бульон Сметана</i>	250/10 10,0	6,37	10,06	8,26	157,04	30,20	0,24	0,03	0,04	12,00	60,89	23	36,50	1,28
57	Плов из курицы Курица Рис Лук Морковь Масло	200	13,39	19,1	36,1	360,9	0,017	0,9	0,1	0,16	3,85	27,15	47,18	153,4	1,73
№71	Свежие овощи натуральные (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,00	0,06	0,012	0,02	2,1	13,8	8,4	14,4	0,36
№ 379	Кофейный напиток <i>Кофейный напиток Вода Сахар-песок Молоко 3,2%</i>	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,02	0	0,22	0,06	1,3	125,78	14	90	0,13
	Хлеб ржано-пшеничн.	36	1,69	0,25	17,92	77,04	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00	8,0	5,6	0,00	0,79
	Итого:		24,74	32,15	79,25	701,58	30,24	1,2	0,422	0,34	19,25	235,62	98,18	294,3	4,29

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тютельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ из сборника рецептур блюда	10 день	Масса	Пищевые вещества			Кало- рий- ность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	Обед		белки	жиры	угле- воды		А	Е	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe
№ 102	Суп картофельный с горохом <i>Картофель Лук репчатый Морковь Масло сливочное Вода или бульон Горох</i>	250	9,83	8,88	16,8	169,34	300	0,37	0,29	0,13	8,52	45,82	35,48	122,10	4,55
ТК	Бефстроганов из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176,0	0,03	1,14	0,04	0,08	0,73	32,82	17,16	82,82	1,14
№ 312	Картофельное пюре <i>Картофель Молоко кипяченое Масло сливочное</i>	150	3,07	0,02	20,44	137,25	-	0,18	0,14	0,16	18,6	36,98	27,75	86,6	1,01
ТК	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	29,2	110,4	0,004	0,00	0,004	0,00	0,00	9,8	1,6	8,6	0,2
	Хлеб ржано-пшеничн.	36	1,69	0,25	17,92	77,04	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00	8,00	5,60	0,00	0,79
	Итого:		23,89	26,22	91,53	670,03	300,03	1,69	0,534	0,43	27,85	133,42	87,59	300,12	7,69

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

