

МКОУ АГО « Уфимская СОШ»



Утверждаю:

директор МКОУ АГО « Уфимская СОШ»

Г.В.Русинова

**Примерное рекомендуемое 10 дневное меню и пищевая
ценность приготавливаемых блюд**

завтрак, 7-10 лет ОВЗ

ФНАССН/040/XXX

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2001 года Пермь часть №1, Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений ,школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2001 года Пермь часть №2, в соответствии с требованиями САНПИН 2.4.5.2409-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях» . Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания учащихся общеобразовательных учреждений Свердловской области. Для расчета химического состава изделий (блюд) и рационов питания были использованы примерные меню, составленные с использованием программы автоматизации на ЭВМ « Система расчетов для общественного питания», автор Д.В.Гращенко, Л.И. Николаева.

1 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
53	Яйцо отварное	40	3,86	4,28	0,32	62,80
98	Каша манная молочная жидкая	205	6,20	8,05	31,09	222,02
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	495	20,99	23,99	57,85	471,92

2 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
103	Каша пшенная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32
	Итого за день	455	9,47	17,47	52,08	445,58

3 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
2	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6
106	Каша ячневая молочная вязкая	205	5,87	6,62	26,59	182,69
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	455	17,11	15,28	69,51	372,29

4 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
105	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого за день	455	10,92	19,15	59,0	493,15

5 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
95	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	455	18,87	19,87	61,57	433,27
	Итого за день	510	11,7	10,26	65,21	348,21

6 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
2	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6
45	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,59	6,12	19,73	156,08
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32
	Итого за день	250	9,33	13,32	54,0	377,0

7 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
100	Каша овсяная из геркулеса жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	455	17,26	20,56	51,93	394,48

8 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
127	Запеканка рисовая с творогом со сгущённым молоком	200	9,08	10,63	48,79	327,15
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за день	450	21,05	14,76	95,69	492,35

9 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
2	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6
106	Каша ячневая молочная вязкая	205	5,87	6,62	26,59	182,69
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	455	17,11	15,28	69,51	372,29

10 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал
			г		г	
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
103	Каша пшенная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32
	Итого за день	455	9,47	17,47	52,08	445,58

11 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал
			г		г	
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
95	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	455	18,87	19,87	61,57	375,27

12 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал
			г		г	
2	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6
98	Каша манная молочная жидкая	205	6,20	8,05	31,09	222,02
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого за день	455	12,31	17,58	73,96	507,54

13 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
105	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	455	16,05	18,28	59,05	397,23

14 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
106	Каша ячневая молочная вязкая	205	5,87	6,62	26,59	182,69
53	Яйцо отварное	40	3,86	4,28	0,32	62,80
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	495	20,66	22,56	53,35	432,59