

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1



/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ Школа № 127 г.о. Самара



Примерное 10-дневное цикличное меню и
пищевая ценность приготовляемых блюд для
питания обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья (ОВЗ) в
общеобразовательных учреждениях
возрастной категории с 7 до 11 лет в осенне-
зимний период

(Основание: Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на
продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под
редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.)

[illegible][illegible]

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			

[illegible]

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,04	78,75	0,00	209
Каша рисовая вязкая молочная с маслом	205	6,01	7,07	43,39	265,86	1,30	174
Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00	0,00	1
чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00	3,67	377
Итого:	532	16,34	20,84	83,63	587,61	4,97	
Обед							
Суп картофельный с вермишелью	200	2,16	2,08	15,13	87,89	3,30	103
Мясо филе птицы (1 блюдо)	15	3,51	2,79	0,06	39,30	0,35	288
Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1
Капуста тушеная с мясом	250	15,88	24,48	11,36	329,39	107,00	139
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,70	0,66	349
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1
Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	16,45	80,47	0,00	1
Итого:	731	27,90	30,22	96,41	775,25	111,81	

[illegible]

Завтрак									
Запеканка из творога с морковью с молоком стученным	170	21,21	11,95	33,58	329,00	2,30	224		
Сок фруктовый 125	125	0,63	0,13	12,60	56,00	2,50	11		
Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90	0,00	376		
Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93	0,00	1		
Итого:	535	24,24	12,98	74,78	499,83	4,80			
Обед									
Винегрет овощной (лук реп.)	60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	67		
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	206	1,66	5,16	7,61	91,85	25,92	88		
Фрикадельки из филе куриного с соусом	110	11,60	3,37	8,78	125,00	0,70	325		
Пюре из гороха с маслом	155	14,09	7,13	36,17	264,53	0,00	199		
Компот ягодный	180	0,20	0,12	15,69	66,05	27,80	342		
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1		
Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	16,45	80,47	0,00	1		
Итого:	796	34,15	22,59	113,67	820,96	60,20			
Ужин									
Суп с курицей и овощами	100	1,00	0,50	1,00	1,00	0,00	100		
Хлеб пшеничный	100	1,00	0,50	1,00	1,00	0,00	100		
Итого:	200	2,00	1,00	2,00	2,00	0,00	200		

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			

[illegible]

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80	4,60	1
Фрикадельки из филе куриного с соусом	110	8,85	8,31	7,20	138,90	0,70	325
Макаронные изделия отварные с маслом	155	4,20	3,56	32,01	176,00	0,00	203
Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	378
Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93	0,00	1
Итого:	570	17,49	16,94	74,73	517,63	6,63	
Обед							
Суп с крупой рисовой	200	0,46	3,84	1,38	41,00	0,60	115
Мясо филе птицы (1 блюдо)	15	3,51	2,79	0,06	39,30	0,35	288
Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1
Запеканка из печени с соусом сметанным	110	8,69	7,80	12,58	163,00	5,61	294
Пюре картофельное с маслом и квашеной (свежей) капустой	200	4,00	10,27	23,26	242,49	37,91	312
Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,10	24,77	100,80	44,10	388
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	0,00	1
Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97	0,00	1
Итого:	786	22,16	25,57	100,53	773,46	89,07	

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			

[illegible]