

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с. Камышла

А.Х.Каюмова



Балыклинский филиал ГБОУ СОШ с. Камышла

м.р. Камышлинский Самарской области

Примерное меню на 10 дней

ОВЗ

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование блюда	Выход	Цена (руб)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные Вещества(мг)				Витамины, мг			
					Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
		1 день														
171		Каша пшеничная молочная	150/7	9-37	8,208	9,612	48,072	312	43,308	43,932	187,764	3,180	0,156	0,000	48,000	0,000
2004	№379	Напиток кофейный с молоком	200	6-96	3	3,75	25,02	259,22	128,47	15,7	91,86	0,18	0,04	1,31	20,01	0,000
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
		Йогурт	0,450	48	10	6,4	7	125,6	244	30	192	0,2	0,08	1,2	40	
		печенье	0,027	2,65	4,4	8,55	35	223,5								
		Сок	200	9-12	0,6		24,6	104								
2004	№302	Суп вермишелевый с курицей	250	17-46	13,7	16,4	44,7	142,6	97	85	177	3	0,14	1	0,04	0,4
2013	№391	Биточки	60	22-07	9,3	6,0	6,7	269,93	9	14	88	1,4	0,04	1	0,01	1,7
		Гречка рассыпчатая с маслом	200	4-70	10,620	11,460	47,832	305	31,668	248,820	168,624	5,688	0,252	0,000	48,000	0,000

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с. Камышла

_____ А.Х.Каюмова

Балыклинский филиал ГБОУ СОШ с. Камышла

м.р. Камышлинский Самарской области

Примерное меню на 10 дней

ОВЗ

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование блюда	Выход	Цена (руб)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные Вещества(мг)				Витамины, мг			
					Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
		1 день														
171		Каша пшеничная молочная	150/7	9-37	8,208	9,612	48,072	312	43,308	43,932	187,764	3,180	0,156	0,000	48,000	0,000
2004	№379	Напиток кофейный с молоком	200	6-96	3	3,75	25,02	259,22	128,47	15,7	91,86	0,18	0,04	1,31	20,01	0,000
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
		Йогурт	0,450	48	10	6,4	7	125,6	244	30	192	0,2	0,08	1,2	40	
		печенье	0,027	2,65	4,4	8,55	35	223,5								
		Сок	200	9-12	0,6		24,6	104								
2004	№302	Суп вермишелевый с курицей	250	17-46	13,7	16,4	44,7	142,6	97	85	177	3	0,14	1	0,04	0,4
2013	№391	Биточки	60	22-07	9,3	6,0	6,7	269,93	9	14	88	1,4	0,04	1	0,01	1,7
		Гречка рассыпчатая с маслом	200	4-70	10,620	11,460	47,832	305	31,668	248,820	168,624	5,688	0,252	0,000	48,000	0,000

2004	№56	Салат из свежей моркови	100	5-07	1,3	5,1	11,2	96	32	36	51		1,0	0,05	5	1,54
2004	№693	Чай с лимоном	200	1-20	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
		печенье	0,05 4	4-10	4,4	8,55	35	223,5								
		Итого		135- 50	69,028	68,172	289,924	2030,25								
		2 день														
		Каша ячневая молочная	150/ 7	9-07	4,5	8,7	27,4	287								
2004	№693	Чай с лимоном	200	1-72	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
		Печенье	00,2 7	3-00	4,4	8,55	35	223,5								
	№341	Апельсин	200	30-00	0,9	0,2	8,1	37,8	34	13	23	0,3	00,4	60		
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
2002	№181	Суп рисовый с курицей	250	19-32	2,5	7,3	15,9	140	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
2004	№388	Котлета	60	18-49	7,9	7,6	7,5	130	25	16	88	0,8	0,08	0	0,04	2,2
2004		Макароны отварные	200	2-50	5,6	4,8	31,9	194	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
2004	№350	Кисель	200	3-08			30,96	123,84	9,33	1,9		0,1				
2013	№24	Салат из свежих томатов и огурцов	100	9-22	0,93	6,14	2,87	70,46	32,03	17,1	27,72	0,79	0,04	18,05		
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
		Печенье	0,05 4	4-30	4,4	8,55	35	223,5								
		Груша	200	30-00	0,68	0,57	16,15	71,4								
		ИТОГО		135- 50	39,03	52,74	258,73	1374,23								
		3 день														
		Каша рисовая	150/ 7	10-57	6	10,89	42,95	293,81	137,4	36,5	158,18	0,6	0,06	1,3	60	
2004	№693	Чай с лимоном	200	1-72	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
		Сырок	0,04 0	12-24												
		Груша	200	30-00	0,68	0,57	16,15	71,4								

2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
		Суп уха с консервами	250	13-41	1,874	2,262	13,496	41	24,360	25,120	62,180	0,960	0,106	9,600	0,000	0,000
		Сосиска запеченная в тесте	60	23-28	15,7	15,9	3,1	218	14	20	150	2	0,04	1	0,01	2,0
2004	№39	Салат из белокочанной капусты	100	5-21	1,3	5,2	9,5	90	36	17	27	1,1	0,03	26	0,32	2,4
2004	№349	Компот из смеси сухофруктов+С витаминизация	200	4-28	0,06		22,86	91,68	54	8	15,4	1,26		0,4		
2014	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
	№341	Апельсин	200	30-00	0,9	0,2	8,1	37,8	34	13	23	0,3	00,4	60		
		ИТОГО		135-50	37,644	44,272	207,456	1325,79	43,308	43,932	187,764	3,18	0,156	0,000	48,000	0,000
		4 день														
		Каша пшеничная молочная	150/7	9-26	8,208	9,612	48,072	312								
2004	№685	Чай	200	0-90	0,2	0,1	15,0	60	5	4	8	1	0	0	0	0
		Сгущенное молоко	0,380	83-98												
2014	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
2004	№88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/15	18-03	1,95	6,49	10,12	106,69	52,35	23,92	51,78	0,78	0,06	18,82	10,02	0,000
		Яйца вареные	40	6-50	5,080	4,600	28,000	63	22,000	4,800	76,800	1,000	0,030	0,000	100,000	0,000
2004	№379	Напиток кофейный с молоком	200	6-96	3	3,75	25,02	259,22	128,47	15,7	91,86	0,18	0,04	1,31	20,01	0,000
2004		Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
2004	№56	Салат из свежей моркови	100	5-07	1,3	5,1	11,2	96	32	36	51		1,0	0,05	5	

		ИТОГО		135-50	27,568	43,26	154,81	1209,77								
		5 день														
		Каша манная	150/7	9-58												
2004	№350	Кисель	200	3-08			30,96	123,84	9,33	1,9		0,1				
		Сок	1,00	45-60	0,6		24,6	104								
		Сырок	0,040	12-24												
2004		Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
	№96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/15	24-98	2,39	6,62	20,55	151,134	40,22	29,52	79,47	1,03	0,1	8,47	10	0,000
2004	№455	Котлета	60	18-49	8,4	13,3	7,4	183	33	17	95	2	0,05	11	0,07	0,6
		Гречка рассыпчатая с маслом	200	4-70	10,620	11,460	47,832	305	31,668	248,820	168,624	5,688	0,252	0,000	48,000	0,000
2004	№56	Салат из свежей моркови	100	5-07	1,3	5,1	11,2	96	32	36	51		1,0	0,05	5	1,54
2004	№379	Напиток кофейный с молоком	200	6-96	3	3,75	25,02	259,22	128,47	15,7	91,86	0,18	0,04	1,31	20,01	0,000
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
		ИТОГО		135-50	57,82	37,38	206,742									
		6 день														
	№267	Каша геркулесовая	150/7	9-58	5,62	4,42	37,95	214,35	0,17	0	0,03	0,5	16	54	153	1,6
		Какао с молоком	200	7-25	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
		Шоколад	100	64-24												
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
2004	№302	Суп вермишелевый с курицей	250	17-46	13,7	16,4	44,7	142,6	97	85	177	3	0,14	1	0,04	0,4
2004	№256	Котлета рыбная	60/5	16-05	9,97	8,08	5,92	136,98	32,61	20,25	124,37	0,69	0,05	0,075	64,58	
	№304	Рис отварной	130	6-00	4,41	6,5	34,78	215,26	7,15	26,03	74,74	0,67	0,01		32,63	

2013	№24	Салат из свежих томатов и огурцов	100	9-22	0,93	6,14	2,87	70,46	32,03	17,1	27,72	0,79	0,04	18,05		
2004	№685	Чай витаминизированный	200	0-35	0,2	0,1	15,0	60	5	4	8	1	0	0	0	0
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
		ИТОГО		135-50	47,13	51,09	205,62	1370,05								
		7 день														
		Каша рисовая	150/7	9-38	6	10,89	42,95	293,81	137,4	36,5	158,18	0,6	0,06	1,3	60	Каша рисовая
2004	№693	Чай с лимоном	200	1-72	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
		Повидло	0,610	64-50												
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
2004	№109	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком и зеленью укропа	250/15	18-60	6,6	9,74	13,95	169,86	59,56	30,84	82,69	1,43	0,06	10,97	21,1	
2004	№437	Колбаса	60/5	18-00	15,7	15,9	3,1	218	14	20	150	2	0,004	1	0,001	2,2
2004		Макароны отварные	200	2-50	5,6	4,8	31,9	194	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
2004	№56	Салат из свежей моркови	100	5-07	1,3	5,1	11,2	96	32	36	51		1,0	0,05	5	1,54
	№348	Компот из кураги+С витаминизация	200	10-93	1,04	0,06	30,16	125,34	41,6	23	29,2	07	0,02	0,8		
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
		ИТОГО		135-50	44,14	47,39	197,66	1393,41								
		8 день														
		Каша ячневая молочная	150/7	10-27	4,5	8,7	27,4	287								

2004	№379	Напиток кофейный с молоком	200	6-96	3	3,75	25,02	259,22	128,47	15,7	91,86	0,18	0,04	1,31	20,01	0,000
		Сырок	0,12 0	36-72												
		Груша	200	30-00	0,68	0,57	16,15	71,4								
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
2002	№181	Суп рисовый с курицей	250	16-63	2,5	7,3	15,9	140	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2
	№391	Сосиска	60	15-00	9,3	6,0	6,7	269,93	9	14	88	14	0,04	1	0,01	1,7
		Гречка рассыпчатая с маслом	200	4-70	10,620	11,460	47,832	305	31,668	248,82 0	168,624	5,68 8	0,252	0,000	48,000	0,000
2013	№24	Салат из свежих томатов и огурцов	100	9-22	0,93	6,14	2,87	70,46	32,03	17,1	27,72	0,79	0,04	18,05		
2004	№693	Чай с лимоном	200	1-20	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
		ИТОГО		135- 50	43,83	53,37	241,272	1922,91								
		9 день														
173		Каша пшеничная	150/ 7	10-57	8,64	12,1	43,63	317,98	141,06	55,76	208,18	1,5	0,19	1,3	60	0,000
2004	№350	Кисель	200	3-08			30,96	123,84	9,33	1,9		0,1				
		Повидло	0,61 0	67-84												
		Яйца вареные	40	6-50	5,080	4,600	28,000	63	22,000	4,800	76,800	1,00 0	0,030	0,000	100,00 0	0,000
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
		Суп с рыбными консервами	250	13-42	8,9	2,8	19,12	111,68								
2004	№388	Котлета	60	18-49	7,9	7,6	7,5	130	25	16	88	0,8	0,08	0	0,04	2,2
	№312	Гречка рассыпчатая с маслом	180	4-52	3,77	5,87	17,18	136,63	51,88	33,74	125	1,22	0,17	6,22	31,13	
2004	№349	Компот из смеси сухофруктов+С витаминация	200	4-28	0,06		22,86	91,68	54	8	15,4	1,26		0,4		

2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,7	0,4
		Салат из свеклы	100	2-00	1,42	6,09	8,36	93,90	35,15			1,33	0,02	9,50		
		ИТОГО		135-50	43,97	39,86	251,41	1270,48								
		10 день														
	№267	Каша геркулесовая	150/7	9-58	5,62	4,42	37,95	214,35	0,17	0	0,03	0,5	16	54	153	1,6
		Повидло	610	67-10												
2004	№685	Чай витаминизированный	200	0-35	0,2	0,1	15,0	60	5	4	8	1	0	0	0	0
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,2	0,02	0	0,07	0,4
		Суп гороховый с курицей	250	12-59	2,34	3,89	13,61	98,79	12,56			0,76	0,09	2,84		
		Тефтели	60	18-36	8,4	13,3	7,4	183	33	17	95	2	0,05	11	0,07	0,6
2004		Макароны отварные	200	5-01	5,6	4,8	31,9	194	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
2013	№24	Салат из свежих томатов и огурцов	100	10-46	0,93	6,14	2,87	70,46	32,03	17,1	27,72	0,79	0,04	18,05		
		Какао с молоком	200	7-25	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
2004	№350	Хлеб	50	2-40	3,80	0,40	24,60	117,20	4	2	12	0,0	0,02	0	0,07	0,4
		ИТОГО		135-50	30,99	33,55	173,13	1117,0								