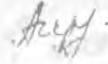


10 – дневное меню
учащихся от 12-18 лет
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья
МКОУ «Яровская СОШ»
В 2024 учебном году

Утверждаю:



И.о. директора МКОУ «Яровская СОШ»

Черепанова А.Н.

Приказ № 3008-1о от 30.08.2024

1 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2005	42	Сыр	15	3.48	4.43	0	54.6	0.01	0.11	39.0	0	132.0	5.25	75.0	0.15
2015	181	Каша манная	210	6.11	10.72	32.38	251.0	0	1.17	0	0	133.7	20.3	0	0.47
2015	379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0	0	125.7	14.0	0	0.13
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
2004	858	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.0	0	0	10.0	0	75.8	2.2
Итого за прием пищи - завтрак			565.0	16.32	18.55	78.88	591.2	0.04	12.58	39.0	0	401.4	39.55	150.8	2.95
Обед															
2004	110	Борщ	250	2.0	5.2	13.1	106.0	0.05	10.29	0	0	44.32	26.25	52.29	1.19
2004	461	Тефтели	100	14.7	16.1	18.6	278.7	0.09	1.41	63.7	0	72.3	35.5	176.7	1.6
2009	69	Макароны отварные	180	6.5	8.05	34.71	240.23	0.08	0	0.04	0.09	7.11	9.22	42.02	0.9
2009	103	Сок	200	0.8	0	23.0	94.0	0.02	2	0	0	42.0	22.0	32.0	2.2
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			800.0	29.92	30.12	123.17	925.48	0.24	13.7	63.74	0.09	165.79	92.87	302.95	5.89
ИТОГО:			1365.0	46.24	48.67	202.05	1516.68	0.28	26.28	102.74	0.09	567.19	132.52	453.75	8.84

2 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	337	Яйцо вареное	1 шт	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0	0.1	0	22.0	4.8	76.8	1.0
2004	161	Суп молочный	250	6.03	1.28	21.04	165.5	0.08	1.14	38.2	0	198.5	28.8	171.8	0.31
2009	103	Сок	200	0.8	0	23.0	94.0	0.02	2	0	0	42.0	22.0	32.0	2.2
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Фрукты	1шт	2.26	0.76	28.5	141.76	0.03	10.0	0	0	12.0	63.0	75.8	0.9
Итого за прием пищи - завтрак			630.0	17.35	7.0	93.64	602.26	0.16	13.14	38.3	0	274.5	118.6	356.4	4.41
Обед															
2004	140	Суп карт. С мак. из	250	2.9	2.5	21.0	120.0	0.11	8.25	0	0	24.6	27.0	67.0	1.09
1997	49	Рыба запеченная	120	19.08	5.52	3.48	138.0	0.11	0.9	0	0	27.6	0	0	0.6
2005	694	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7	0.16	21.8	30.6	0	44.37	33.3	103.9	1.21
2007	337	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.7	0.02	7.34	0.02	0.02	225.1	198.1	371.1	36.8
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	50	3.92	0.40	26.0	172.5	0	0	0	0	0	0	0	0
Гост	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			830.0	41.35	16.91	103.39	778.45	0.4	38.29	30.62	0.02	321.67	258.4	542	39.7
ИТОГО:			1460.0	58.7	23.91	197.03	1380.71	0.56	51.43	68.92	0.02	596.17	377.0	888.4	44.11

3 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
ТУ	ТУ	Сдоба	65	4.79	1.95	32.63	169.26	0	0	0	0	0	0	0	0
2004	340	Омлет	115	10.2	9.2	0.6	126.0	0.1	0.25	345.0	0	114.2	19.5	260.5	2.94
2004	685	Чай	200	0.2	0	15.0	58.0	0	0	0	0	6.0	0	0	0.4
Гост	Гост	Йогурт	130	6.5	4.16	4.5	88.4	0.052	0.78	0.03	0	158.6	19.5	124.8	0.13
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - завтрак			550.0	24.85	15.63	73.53	579.7	0.152	1.03	345.03	0	278.8	39.0	385.3	3.47
Обед															
2004	27	Щи из св. кап. С кар	250	2.0	4.3	10.0	88.0	0.06	18.46	0	0	43.3	22.2	47.63	0.8
2004	492	Плов	280	27.33	22.88	48.04	507.2	0.2	3.5	168.0	0	157.8	167.0	697.5	7.6
2004	859	Компот из с/фр	200	0.2	0.2	22.3	110.0	0.02	0.05	0	0	12.0	0	2.4	0.8
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			800	35.45	28.15	114.1	911.75	0.28	22.01	168.0	0	213.1	189.2	747.53	9.2
ИТОГО:			1350.0	60.3	43.78	187.63	1491.45	0.432	23.04	513.03	0	491.9	228.2	1132.83	12.67

4 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2015	182	Каша молочн. Рисов.	210	5.1	10.72	33.42	251.0	0	1.17	0	0	130.09	30.12	0.47	1.17
2015	379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0	0	125.7	14.0	0	0.13
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	50	3.92	0.40	26.0	172.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2004	858	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.0	0	0	10.0	0	75.8	2.2
Итого за прием пищи - завтрак			560.0	12.59	14.2	85.12	571.1	0.03	12.47	0	0	265.79	44.12	76.27	3.5
Обед															
2015	71	Овощи свежие	60	1.1	0.2	3.8	22.0	0	17.5	0	0	14.0	20.0	0	0.9
2007	290	Суп гороховый	200	4.39	4.22	13.06	107.8	0.18	4.65	0	0	30.46	28.24	69.74	1.62
2007	290	Птица тушеная	100	12.75	22.45	1.4	258.3	0.05	1.43	0.16	0.82	45.24	20.02	168.49	2.14
2005	679	Каша греч Рассып	180	8.95	6.73	43.0	276.53	0.22	0	0.2	0	15.57	81.0	250.2	4.73
Гост	72	Напиток витамин. Вит 200	200	0	0	19.0	75.0	0.3	20.0	0.12	2.34	0	3.0	0	0
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			810.0	33.11	34.37	114.02	946.18	0.75	43.58	0.3	3.16	105.27	152.26	488.43	9.39
ИТОГО:			1370.0	45.7	48.57	199.14	1517.28	0.78	55.05	0.3	3.16	371.06	196.38	564.7	12.89

5 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	1	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75.0	0	0	59.0	0	0.1	0	2.0	0
2004	160	Суп молочн. С м. из	250	7.19	6.51	23.55	208.03	0.11	1.14	38.25	0	181.5	30.18	172.48	0.64
2004	685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	58.0	0	0	0	0	6.0	0	0	0.4
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	50	3.92	0.40	26.0	172.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2004	858	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.0	0	0	10.0	0	75.8	2.2
Итого за прием пищи - завтрак			600.0	11.71	15.51	74.45	554.53	0.14	11.14	97.25	0	198.5	30.18	250.28	3.24
Обед															
2004	132	Рассольник	250	2.0	5.4	16.93	121.75	0.1	7.54	0	0	24.95	26.4	63.3	0.94
2015	260	Гуляш	100	14.55	16.79	2.89	221.0	0.13	0.92	0	0	21.81	22.03	0	3.06
2009	64	Рис отварной	180	4.28	7.97	35.03	257.0	0.04	0	0.04	0.09	1.4	22.37	71.19	0.61
2004	859	Компот из с/фр	200	0.2	0.2	22.3	110.0	0.02	0.05	0	0	12.0	0	2.4	0.8
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			800.0	26.95	30.84	110.9	916.3	0.29	8.11	0.04	0.09	60.16	70.8	136.89	5.41
ИТОГО:			1400.0	38.37	46.35	185.36	1470.83	0.43	19.25	97.29	0.09	258.66	100.98	387.17	8.65
5 день															

6 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
ТУ	ТУ	Сдоба	50	4.25	2.8	29.8	157.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	182	Каша мол. пшеничная	210	7.51	11.72	37.05	285.0	0	1.17	0	0	138.1	47.6	0	1.23
2015	379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0	0	125.7	14.0	0	0.13
2004	858	Фрукты	1шт	0.6	0.6	14.7	67.5	0.04	12.0	0	0	12.0	0	81.3	2.9
Итого за прием пищи - завтрак			600.0	15.53	17.8	97.45	610.6	0.04	14.47	0	0	275.8	61.6	81.3	4.26
Обед															
2007	41	Суп рыбный	250	15.93	0.75	11.53	131.8	0	7.38	0	0	0	0	0	0
2010	274	Мясо тушеное с овощами	280	26.73	21.06	18.61	375.57	0.07	0.46	0	0	10.83	24.96	192.2	1.95
2013	516	Кисель	200	1.4	0	29.0	122.0	0	0	0	0	0	0	0	0
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			800.0	49.98	22.58	92.9	835.92	0.07	7.84	0	0	10.83	24.96	192.2	1.95
ИТОГО:			1400.0	65.51	40.38	190.35	1446.52	0.11	22.31	0	0	286.63	86.56	273.5	6.21

7 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2005	42	Сыр	30	7.0	8.86	0	54.6	0.02	0.22	78.0	0	264.0	10.5	150.0	0.3
2004	340	Омлет	115	10.2	9.2	0.6	126.0	0.1	0.25	345.0	0	114.2	19.5	260.5	2.94
2004	685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	58.0	0	0	0	0	6.0	0	0	0.4
ТУ	ТУ	Сдоба	80	6.32	4.72	52.8	276.8	0	0	0	0	0	0	0	0
2004	858	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.0	0	0	10.0	0	75.8	2.2
Итого за прием пищи - завтрак			550.0	24.12	23.18	78.2	562.4	0.33	10.47	423.0	0	394.2	30.0	486.3	5.84
Обед															
2004	110	Борщ	250	2.0	5.2	13.1	106.0	0.05	10.29	0	0	44.32	26.25	52.23	1.19
2005	608	Биточки	100	15.55	11.55	15.7	228.75	0.1	0.15	28.75	0	43.75	32.13	116.38	1.5
2005	679	Каша ячневая	180	5.74	5.11	37.0	224.42	0.11	0	0.02	0	47.0	0.02	201.6	0.9
2004	859	Компот из с/фр	200	0.2	0.2	22.3	110.0	0.02	0.05	0	0	12.0	0	2.4	0.8
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			800.0	29.41	22.83	121.86	875.72	0.28	10.49	28.77	0	147.07	58.4	372.61	4.39
ИТОГО:			1350.0	53.53	46.01	200.06	1438.12	0.61	20.96	451.77	0	541.27	88.4	842.03	101.9

8 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	337	Яйцо вареное	1 шт	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0	0.1	0	22.0	4.8	76.8	1.0
2010	168	Каша молочная греч	210	6.21	5.28	32.79	203.0	0.15	0	20.0	0	12.2	98.1	147.7	3.32
2009	103	Сок	200	0.8	0	23.0	94.0	0.02	2	0	0	42.0	22.0	32.0	2.2
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Фрукты	1шт	0.6	0.46	14.7	68.26	0	7.5	0	0	17.5	18.0	0	3.46
Итого за прием пищи - завтрак			590.0	15.87	10.66	91.59	550	0.2	9.5	20.1	0	93.7	142.9	256.5	9.98
Обед															
2015	71	Овощи свежие	60	1.1	0.2	3.8	22.0	0	17.5	0	0	14.0	20.0	0	0.9
2005	209	Суп картофельн. С м. ф.	250	7.29	5.7	17.0	148.5	0.15	12.34	4.95	0	31.9	40.01	130.0	1.61
2007	290	Птица тушеная	100	12.75	22.45	1.4	258.34	0.05	1.43	0.16	0.82	45.24	20.02	168.49	2.14
2009	69	Макароны отварные	180	6.5	8.05	34.71	240.23	0.08	0	0.04	0.09	7.11	9.22	42.02	0.9
РЦ	Ч	Витамин Напиток.	200	0	0	24.0	95.0	0.3	20.1	0.13	2.35	0	0	3.0	0
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			860.0	33.56	37.17	113.87	970.62	0.58	51.37	5.28	3.26	98.25	89.25	343.51	5.55
ИТОГО:			1450.0	49.43	47.83	205.46	1536.88	0.78	60.87	25.38	3.26	191.95	232.15	600.01	15.53

9 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	1	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75.0	0	0	59.0	0	0.1	0	2.0	0
2004	161	Суп молочн. С м. из	200	7.25	6.85	23.21	183.5	0.144	1.14	38.25	0	202.4	37.03	194.73	0.68
2015	379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0	0	125.7	14.0	0	0.13
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	50	3.92	0.40	26.0	172.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2004	858	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.0	0	0	10.0	0	75.8	2.2
Итого за прием пищи - завтрак			550.0	14.74	18.53	75.01	578.6	0.17	12.44	97.25	0	339.1	51.03	272.53	3.01
Обед															
2004	27	Щи из св. капусты на бульоне мясным	250	4.62	9.15	6.27	140.97	0.125	15.55	0.025	0.22	44.12	32.9	144.4	5.25
1997	49	Рыба запеченная	100	15.9	4.6	2.9	118.9	0.09	0.8	0	0	23.0	0	0	0.5
2005	694	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	27.53	164.7	0.16	21.8	30.6	0	44.37	33.3	103.91	1.21
2007	377	Чай с лимоном	200	9.2	2.28	15.42	114.7	0.02	7.34	0.02	0.02	225.1	198.1	371.1	36.8
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	50	3.92	0.4	26.0	172.5	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Сдоба	40	2.9	1.2	20.1	104.23	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			820.0	40.21	23.39	95.22	816.0	0.355	45.49	30.645	0.24	336.59	264.3	619.41	43.76
ИТОГО:			1370.0	54.95	41.92	170.23	1394.60	0.565	57.93	127.89	0.024	675.69	315.33	891.94	46.77

10 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
ТУ	ТУ	Сдоба	50	3.69	1.5	25.1	173.0	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	182	Каша мол. пшенная	210	7.31	10.98	39.2	286.0	0	1.17	9	9	162.26	36.51	0	0.94
2009	103	Сок	200	0.8	0	23.0	94.0	0.02	2	0	0	42.0	22.0	32.0	2.2
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
2004	858	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.0	0	0	10.0	0	75.8	2.2
Итого за прием пищи - завтрак			600.0	15.36	13.2	117.9	748.0	0.05	13.17	0	0	214.26	58.51	107.8	5.34
Обед															
2004	132	Рассольник	250	2.0	5.4	16.93	121.75	0.1	7.54	0	0	24.95	26.4	63.3	0.94
1994	71	Котлета	100	15.8	12.6	17.8	260.0	0.1	0.8	0	0	44.0	0	0	1.6
2009	64	Рис отварной	180	4.28	7.97	35.03	257.0	0.04	0	0.04	0.09	1.4	22.37	71.19	0.61
2004	859	Компот из с/фр	200	0.2	0.2	22.3	110.0	0.02	0.05	0	0	12.0	0	2.4	0.8
Гост	Гост	Хлеб с валитеком	40	3.16	0.32	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи - обед			800.0	28.2	26.65	125.82	955.3	0.26	8.39	0.04	0.09	82.35	48.77	136.89	3.95
ИТОГО:			1400.0	43.56	39.85	243.72	1693.3	0.31	21.56	0.04	0.09	297.0	107.28	244.69	9.29