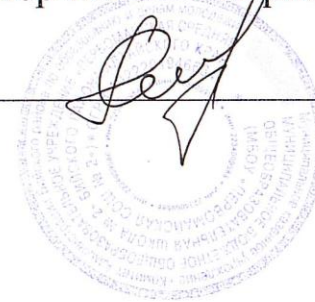


Утверждаю
Директор МБОУ «Первомайская СОШ №2»

Машанский Е.А.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕРВОМАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»
БИЙСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся с ОВЗ**

2021 год

Меню на две недели для учащихся с ОВЗ МБОУ "Первомайская СОШ №2"

	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. К кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	К	Р	Mg	Fe
Неделя №1													
Понедельник Завтрак													
	Каша манная вязкая с маслом 150/200гр	4,8	8,2	30,4	222,00	0,05	0,2			46,8			0,2
	Хлеб пшеничный йодированный 50гр	3.800	2,260	24,600	117,500	0,056	0,000	0,000	0,000	46,500	32,500	7,000	0,550
	Чай с сахаром 200 гр	0.200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25.250	8.240	4,400	0.045
	Бутерброд с джемом 50/15 гр	1,100	9,000	6,8000	115,000	0,09	0,870			19,090			1,250
	Обед				491,508								
	Каша гречневая 150 гр	8,775	6,600	38,850	24, 9900	0,210	0,000	24,000	3,476	247,840	205,350	138,600	4,650
	Котлета домашняя 90гр	8,550	9,394	4,613	227.250	0.044	1,125	0,042	3,961	109,789	85,950	10,373	0,955
	Соус белый основной 20гр	0,256	0,826	0,394	10,040	0,002	0,158	3,800	0,000	0,000	3,204	0,650	0,046
	Огурец свежий 20гр	0,140	0,020	0,380	2,200	0,006	0,700	0,000	0,000	0,000	6,060	2,820	0,102
	Хлеб пшеничный йодированный 30гр	2.280	1,356	14.760	70,500	0,034	0,000	0,000	0.000	27,900	19,500	4,200	0,330
	Компот из сухофруктов 200 гр	0,600	0,000	29.700	123.000	0,000	0,500	0,800	0,700	27,800	19.300	7,500	1,500
					682,890								
Вторник Завтрак													
	Каша вязкая геркулес с маслом 150/200гр	3,33	5,5	11,32	230,000	0,1	0,3			62,7			0,2
	Чай с сахаром 200 гр	0.200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25.250	8.240	4,400	0.045
	Хлеб пшеничный йодированный 50гр	3.800	2,260	24,600	117,500	0,056	0,000	0,000	0,000	46,500	32,500	7,000	0,550
	Бутерброд с маслом 50/15	4,500	7,100	2,200	115,000					215,990	42,910	217,000	1,740
	Обед				463,858								
	Макаронные изделия отварные 150гр	6.810	4,340	45.375	210,130	0,111	, 0 000	0,030	1,539	80,790	57,500	10,640	1,079
	Гуляш из куриного феле 100гр	19.250	3,750	3.000	253,250	0,049	1,250	0,046	4,401	121.988	95,500	11,525	1,061
	Салат из свежей капусты 20гр	1.600	10.100	8,600	18,600	0,000	10,600	0,000	6,100	4,200	4,600	4,300	1,100
	Хлеб пшеничный йодированный 30гр	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
	Чай с лимоном 200 гр	0,227	0,054	15,129	59,358	0,002	1 ,300	0,000	0,083	30,140	,8 900	4,760	0,063
					611,838								
Среда Завтрак													
	Каша вязкая рисовая с маслом 150/200 гр	6,320	10,180	26,340	218,000	0,040	0,450	0,130	0,220	91,990	27,090	16,900	0,270
	Хлеб пшеничный йодированный 50гр	3,800	2,260	24,600	117,500	0.056	0,000	0,000	0,000	46.500	32,500	7,000	0,550
	Чай с сахаром 200 гр	0.200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25.250	8.240	4,400	0.045
	Бутерброд с сыром	5,800	12,300	13,300	123,000								
	Обед				462,868								
	Картофельное пюре 150 гр	7,750	8,045	27,020	174,700	0.197	26,600	0,049	2,548	919,240	194,850	47,990	1,264
	Биточек мясной 90гр	11,200	12,000	8,000	184,400	, 0 100	3,100	0,000	3,200	21,200	136.900	21,400	2,100
	Соус паровой 20гр	0,260	1,260	0,400	14,000	0,003	0,158	6,080	0,000	0,000	0,260	1,260	0,400

	Помидор свежий 20гр	0,180	0,040	0,800	4,000	0,006	0,700	0,000	0,000	0,000	6,080	2,820	0,102
	Хлеб пшеничный йодированный 30гр	2.280	1,356	14.760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
	Компот из свежих ягод 200 гр	0,600	0,000	29.700	123.000	0,000	0,500	0,800	0,700	27,800	19.300	7,500	1,500

682,890

Четверг Завтрак

	Каша рассыпчатая с молоком кукурузная	7,440	8,070	5,208	132,00170,600	0,050	0,450	0,130	0,170	95,411	00,600	23,180	0,450
	Хлеб пшеничный йодированный 50гр	3,800	2,260	24,600	117,500	0.056	0,000	0,000	0,000	46,500	32.500	7,000	0,550
	Чай с сахаром 200 гр	0.200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25.250	8.240	4,400	0.045
	Бутерброд с повидлом	1,200	3,100	1,000	118,000								
	Обед				364,468								
	Рис отварной с овощами 150гр+20гр	4,460	6,530	45,300	258,060	0,044	0,000	0,030	0,841	55,840	83,450	27,740	0,589
	Котлета рыбная 90гр	18,113	10,800	5,063	189,225	0,113	5,513	3,150	3,038	96,638	125,213	28,800	1,013
	Соус белый основной 20гр	0,256	0,826	0,394	10,040	0,002	0,158	3,800	0,000	0,000	3,204	0,650	0,046
	Хлеб пшеничный йодированный 30гр	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4 200	0,330
	Чай с лимоном 200 гр	0,227	0,054	15,129	59,358	0,002	1 ,300	0,000	0,083	30,140	,8 900	4,760	0,063

587,193

Пятница Завтрак

	Каша пшенная вязкая с маслом 150/200	3,380	5,210	2,930	180,00 240,00	0,050	0,200			46,800			0,200
	Хлеб пшеничный йодированный 50гр	3,800	2,260	4,600	117,500	0.056	0,000	0,000	0,000	46,500	32.500	7,000	0,550
	Чай с сахаром 200 гр	0.200	0,051	5,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25.250	8.240	4,400	0.045
	Бутерброд с маслом 30/15	4,500	7,100	2,200	111,00								
	Обед				466,868								
	Жаркое по-домашнему 200гр	19,550	24,150	16.100	313,000	0,161	10,005	70.150	6.740	703,990	175,950	49,450	2,645
	Салат из свежих овощей 40гр	0,400	2,400	1,200	28,000	0,012	6,800	0,000	0,000	0,000	11,200	5,600	0,200
	Хлеб пшеничный йодированный 30гр	2.280	1.356	14.760	70.500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
	Компот из смеси сухофруктов 200гр	0.600	0.000	29,700	123,000	0,000	0,500	0,800	0,700	27,800	19,300	7.500	1,500

534,500

	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. К кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	К	Р	Mg	Fe

Неделя №2

Понедельник Завтрак

	Каша вязкая манная	6,240	8,100	31,0900	222,000	0,030	0,090			69,730			0,760
	Кофейный напиток на молоке	2,400	2,400	10,900	152,00		-	-	0,020	5,800	2,470	2,250	0,270
	Бутерброд с сыром	4,5	7,1	52,2	115								
	Хлеб пшеничный йодированный 50гр	3,800	2,260	24,600	117,500	0,056	0,000	0,000	0,000	46,500	32,500	7,000	0,550
	Обед				467,868								
	Плов с курицей 230гр	15,300	12,100	35,500	312,316	0,048	0,888	0,000	7,600	11,500	178,350	44,386	1,703
	Салат из свежих овощей 40гр	0,400	2,400	1,200	28,000	0,012	6,800	0,000	0,000	0,000	11,200	5,600	0,200
	Хлеб пшеничный йодированный 30гр	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
	Компот из сухофруктов 200 гр	0,0600	0,000	29,700	123,000	0,000	0,500	0,800	0,700	27,800	19,300	7,500	1,500

633,816

Вторник Завтрак

	Каша пшеничная вязкая	4,540	5,180	20,090	238,000	0,050	0,450	0,130	0,170	95,411	100,600	23,180	0,450
	Хлеб пшеничный йодированный 50гр	3,800	2,260	24,600	117,500	0,056	0,000	0,000	0,000	46,500	32,500	7,000	0,27
	Чай с сахаром 200 гр	0,200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	
	Бутерброд с джемом	4,500	7,100	52,2000	111,000					151,00	229,401	39,700	2,200
	Обед				486,000								
	Каша гречневая 150 гр	8,775	6,600	38,850	249,900	0,210	0,000	24,000	3,476	247,840	205,350	138,600	4,650
	Гуляш из куриного филе 80гр	15,400	3,000	2,400	202,600	0,039	1,000	0,037	3,521	97,590	76,400	9,220	0,849
	Помидор свежий 20гр	0,180	0,040	0,800	4,000	0,006	0,700	0,000	0,000	0,000	6,080	2,820	0,102
	Хлеб пшеничный йодированный 30гр	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
	Чай с сахаром 200 гр	0,200	0,051	15,039	58,368	0,001	0,100	0,000	0,080	25,250	8,240	4,400	0,045

584,368

Среда Завтрак

	Каша вязкая рисовая	7,440	8,070	35,280	163,00/218,00	0,040	0,450	0,130	0,220	91,990	27,090	16,900	
	Хлеб пшеничный йодированный 50гр	3,800	2,260	24,600	117,500	0,056	0,000	0,000	0,000	46,500	32,500	7,000	0,550
	Чай с лимоном 200 гр	0,227	0,054	15,129	59,358	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063
	Бутерброд с маслом	4,500	7,100	52,200	118,00					215,99	217,00	42,910	
	Обед				420								
	Сложный гарнир 150гр (картоф. пюре 100г/кап.туш.50г)	5,392	9,362	19,307	151,910	0,130	53,654	0,021	3,163	604,746	118,982	39,230	1,286
	Котлета "домашняя" 90гр	8,550	9,394	4,613	227,250	0,044	1,125	0,042	3,961	109,789	85,950	10,373	0,955
	Огурец свежий 20гр	0,140	0,020	0,380	2,200	0,006	0,700	0,000	0,000	0,000	6,060	2,820	0,102
	Хлеб пшеничный йодированный 30 гр	2,280	1,356	14,760	70,500	0,034	0,000	0,000	0,000	27,900	19,500	4,200	0,330
	Чай с лимоном 200 гр	0,227	0,054	15,129	59,358	0,002	1,300	0,000	0,083	30,140	8,900	4,760	0,063

511,245

Список литературы:

Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания. Авторы: И.М. Скурихин, В.А. Тутельян орник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания.

А.В. Румянцев, 2002г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы - составители: А.И. Здобнов, Цыганенко.

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина е 3-е доп. и испр. - Пермь, 2018. - 405с.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1 Салат из овощей урожая прошлого года (капуста свежая, репчатый лук, корнеплоды), не прошедших тепловую обработку, могут реализоваться в общеобразовательных учреждениях только в период до 1 марта.

2. Заправка салатов только растительным маслом перед подачей блюда.

3 Зелёный горошек, кукуруза консервированная, фасоль консервированная на дополнение ко второму блюду используются припущенными, т.е. после термообработки путём кипячения не менее 5-7 минут, непосредственно перед подачей блюда.

4. Приготовление соусов непосредственно перед подачей блюда.

5. Изделия из куриной рубки: котлеты, колбаски куриные и т.д. - проходят двойную термическую обработку, обжариваются, тушатся в соусе или бульоне в жарочном шкафу.

6. В питании учащихся не допускается использование творога и сметаны в натуральном виде, без тепловой обработки.

7. Напитки с соками, апельсинами, лимонами готовятся по технологии приготовления компотов.

8. В питании не допускается использование натурального кофе, а так же продуктов, содержащих кофеин и другие стимуляторы. Использовать только кофейный напиток.

9 Для витаминизации готовых блюд в их состав можно включать зелёный лук, укроп, петрушку и т.д. По возможности, исходя из суммы, включать в меню свежие овощи, свежие фрукты, натуральные соки.

10 Для увеличения потребления йода в приготовлении блюд, кулинарных изделий и выпечки применяется йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба).

11 Для составления примерного циклического меню были использованы технико-технологические карты и сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания при общеобразовательных школах под редакцией А.Я. Перевалова, 2018г.

12 Химический состав и энергетическая ценность съедобной части основных пищевых продуктов рассчитаны по книге «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихин, 2007 г.

13 Проводить С-витаминизацию готовой пищи в соответствии с «Инструкцией по проведению С-витаминизации питания» (В.А Тутельян)

14 В столовых школ, где нет условий для приготовления холодных закусок (салатов), включать в меню свежие овощи порционно.