

**Утверждено приказом
директора МБОУ «Барабинская ООШ
им.Героя Советского Союза И.И. Черепанова»
№ 40-од от 05.04.2021**

**Примерное рекомендуемое 14-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для образовательной
организации коррекционной школы, возрастная категория с 7 и
старше (завтрак)**

2021г.

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ КОР. ШКОЛЫ С7 ЛЕТ И СТАРШЕ

Дни по меню	Пищевая ценность			
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	12,98	15,30	75,26	491,40
2	14,88	16,30	75,86	510,40
3	15,88	17,70	75,36	525,00
4	14,38	17,30	70,36	500,00
5	12,68	14,70	68,26	456,00
6	17,03	17,20	70,12	505,20
7	16,18	16,10	74,66	509,00
8	15,08	17,90	70,26	503,20
9	59,18	16,30	63,40	461,40
10	12,48	15,10	70,06	466,00
11	16,18	16,10	74,66	509,00
12	14,08	15,90	70,46	482,00
13	15,68	16,20	77,36	519,80
14	16,78	19,50	72,56	533,20
Среднее за 14 дней	253,47(18,71)	231,60(16,54)	1008,64(72,05)	6971,60(498)

Накопительная ведомость для обучающихся в образовательной организации для учащихся кор. школы (завтрак)

Наименование продукта	Средне суточная норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	Фактически за 14 дней	Среднее в день	% выполнения
Крупы, бобовые	45/50	50	20	40	26	40		40	40	15	26	26	40	40	40	443	31,6	65
Макаронные изделия							15									15		
Масло сливочное	30\35	9	9	9	9	9		9	9	9	9	9	9	9	9	117	8,3	26
Молоко свежее	300	100	130	180	202	130	200	80	150	225	202	102	130	180	180	2191	157	52
Сыр	10/12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	168	12	100
Соль	5/7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	11,2	0,8	13
Сахар	40/45	15	14	14	25	14	11,3	14	14	12,5	25	15	14	4	24	215,8	15,4	36
Хлеб пшеничный	230/320	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	560	40	17
Фрукты свежие	200	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	1960	140	70
Чай	0,4	0,35	0,35			0,35		0,35	0,35			0,35	0,35			2,45	0,18	
Какао	0,6			5							5				5	15	0,5	
Кофейный напиток	0,6			2			2			2				2		8	0,5	

с 7 лет и старше на весенне-летний период

МЕНЮ

День: первый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг
	Завтрак												
234	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5.60	6.80	32.60	214.00	147.4	31.6	152.4	0.17	42.6	0.17	0.06
459	Чай с лимоном	200	0.30	0.10	9.50	40.00	7.9	5	9.1	0.87	0	0.02	0
69	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.63	103.2	0.08	0	0	0
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0
	Итого за прием		12.98	15.30	75.26	491.40	297.50	66.23	264.70	4.12	42.60	0.19	0.06

МЕНЮ

День: второй

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
227	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6.20	6.60	31.20	209.00	137	20.4	122	0.46	40.2	0.52	0.08	1.38
460	Чай с молоком	200	1.60	1.30	11.50	64.00	59.1	10.5	45.9	0.91	9.5	0	0.01	0.56
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120	16.6	103	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		14.88	16.30	75.86	510.40	338	60.5	272	4.45	49.7	0.52	0.09	16

МЕНЮ

День: третий

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг
Завтрак													
233	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.00	6.80	28.60	199.60	111.8	37	150	0.9	37	0	0.13
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.60	88.00	108.3	12.6	76.5	0.12	19	0	0.03
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.63	103.2	0.08	0	0	0
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0
	Итого за прием		15.88	17.70	75.36	525.00	362.30	79.23	329.70	4.10	56.00	0.00	0.16

Меню

День: четвертый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак														
226	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4.60	6.60	27.60	190.60	130	30.6	140	0.4	0.14	0.14	0.09	1.32
462	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	111	22.3	91.1	0.65	19	0.01	0.03	0.7
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120	16.6	103.2	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	44.00	16.1	9	11	2.21	0.2	0.03	0	14
	Итого за прием		14.38	17.30	70.36	500.00	378	78.5	345.3	3.34	19.34	0.18	0.12	16.1

МЕНЮ

День: пятый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: учащиеся кор. школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг
	Завтрак												
230	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5.40	6.20	25.80	180.60	121.6	27.6	147	1.23	37	0.5	0.1
460	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	5.1	4.2	7.7	0.82	0	0	0
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.63	103.2	0.08	0	0	0
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0
	Итого за прием		12.68	14.70	68.26	456.00	268.9	61.43	257.9	5.13	37	0.5	0.1

МЕНЮ

День: шестой

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Обед														
140	Суп молочный с лапшой	250	7.15	6.30	23.60	179.80	203	25	172	0.6	48.3	0.3	0.1	1.13
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.36	88.00	108.3	12.6	76.5	0.12	19	0	0.03	0.7
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.63	103.2	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
			17.03	17.20	70.12	505.20	453.5	67.23	351.7	3.8	67.3	0.3	0.13	15.9

МЕНЮ

День: седьмой

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
213	Каша гречневая молочная вязкая	200	8.80	7.60	32.00	231.60	115.6	110.2	221.2	3.4	38.2	0,44	0.19	0
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.10	9.50	40.00	7.90	5	9.1	0.87	0	0.02	0	1
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.63	103.2	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		16.18	16.10	74.66	509.00	265.70	144.83	333.50	7.35	38.20	0.44	0.19	15.07

МЕНЮ

День: девятый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
141	Суп молочный с крупой	250	48.80	5.00	16.44	130.00	161.32	23.3	138	0.18	35.6	0.06	0.08	0.92
462	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	111.03	22.3	91.1	0.65	19	0.01	0.03	0.7
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.63	103.2	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		59.18	16.30	63.40	461.40	414.55	75.23	332.3	3.91	54.6	0.07	0.11	15.7

МЕНЮ

День:десятый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория : Учащиеся кор. школы с7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	инеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
226	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5.20	6.60	27.60	190.60	130	30.6	140	0.4	0.14	0.14	0.088	0.17
460	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	5.1	4.2	7.7	0.82	0	0	0	0
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120	16.63	103.2	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		12.48	15.10	70.06	466.00	277	64.43	250.9	4.3	0.14	0.14	0.088	14.2

МЕНЮ

День: одиннадцатый

Возрастная категория: учащиеся кор. школы с 7 и старше Рацион: завтрак Сезон: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
213	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	8.80	7.60	32.00	231.60	116	110.2	221.2	3.4	38.2	0,44	0.19	0
459	Чай с лимоном	200	0.30	0.10	9.50	40.00	7.9	5	9.1	0.87	0	0.02	0	1
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120	16.63	103.2	0.08	0	0	0	0.07
	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		16.18	16.10	74.66	509.00	266	144.8	333.5	7.35	38.2	0.02	0.19	15.1

МЕНЮ

День: двенадцатый

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Обед														
230	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5.40	6.20	25.80	180.60	121.6	27.6	147	1.23	37	0.5	0.1	1.17
460	Чай с молоком	200	1.60	1.30	11.50	64.00	59.1	10.5	45.9	0.87	9.5	0	0.02	0.3
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.63	103.2	0.08	0	0	0	0.07
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за день		14.08	15.90	70.46	482.00	322.90	67.73	296.10	5.18	46.50	0.50	0.12	15.54

МЕНЮ

День: тринадцатый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы _____

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг
Завтрак													
220	Каша ячневая молочная с маслом	200	7.20	6.60	32.80	219.40	154	35.4	238	0.9	39	0.7	0.1
464	Кофейный напиток с молоком	200	1.40	1.20	11.40	63.00	54.3	6.3	38.3	0.07	9.5	0	0.02
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6.08	7.40	19.16	171.40	22	13	0	3	0	0	0
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	230.3	54.7	276.3	3.97	48.5	0.7	0.12
	Итого за прием		15.68	16.20	77.36	519.80	460.60	109.40	552.60	7.94	97.00	1.40	0.24

МЕНЮ

День: четырнадцатый

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и стар _____

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамин		
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг
	Завтрак												
232	Каша овсянная молочная с маслом сливочным "Геркулес"	200	6.40	8.20	25.60	201.80	157.8	48.4	188.2	1.06	42.6	0.45	0.01
462	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	94.00	111.3	22.3	91.1	0.65	19	0.01	0.03
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\1	6.08	7.40	19.16	171.40	120.2	16.63	103.2	0.08	0	0	0
82	Фрукты	140	1.00	1.00	14.00	66.00	22	13	0	3	0	0	0
	Итого за прием		16.78	19.50	72.56	533.20	411.30	100.33	382.50	4.79	61.60	0.46	0.04