

СОГЛАСОВАНО: Начальник ТО РОСПОТРЕБНАДЗОРА по Иркутской области в Эхирит-Булагатском, Баяндаевском, Осинском, Боханском, Усть-Удинском, Качугском, Жигаловском и Ольхонском районах		УТВЕРЖДАЮ:
Чернаков С.А.		Директор МБОУ "Кокоринская ООШ" Л.М.Таршинаева
" " 20		" 19 " октября 2020 г.
подпись		подпись
ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ		
период, год: осенне-зимний период 2020-2021 гг.		
возраст детей: с 11 до 18 лет		
особенности: для детей с ограниченными возможностями здоровья, с определением пищевой и энергетической ценности		
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации/ Под ред. А.Я. Перевалова. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011. Техничко-технологические карты кулинарных изделий		
с. Кокорино, 2020		

возраст 11-18 лет
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево ды		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
114	Каша рисовая с маслом	200	8,6	1,6	35,7	248	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38
271	Какао со стущ. молоком	200	3,78	3,91	6,04	154,15	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
	Хлеб пшеничный	50	2,66	0,45	23,86	90	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
	Пряник	70	5,05	1,63	13,52	247,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44
	Фрукты свежие (апельсин)	130	0,8	0	9,9	37	0,01	4,6	0	2,44	0,004	0	0,03
	Итого:		20,09	7,59	79,12	739,85	0,27	1,33	0,03	69,96	267,43	233,36	2,64
	Обед												
16	Салат из св, огурцов	100	1,2	14,2	6	158	0,01	5,1	0	3,89	16,2	18,9	0,45
63	Щи со св капустой с курицей	250	6,14	4,47	14,43	182,13	0,05	0,51	0,1	25,5	15,6	216	0,68
227	Макаронные отварные с маслом слив	180/10	5,18	6,78	33,58	148,6	0,08	0	0	8,5	10,6	46	0,8
205	Колбаса отварная	60	6,62	16,04	1,57	118,2	0,035	0,175	0,02	9,38	10,15	23,1	0,995
300	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	49,5	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
274	Булочка с присыпкой	50	4,5	9,63	33,52	77,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44
	Итого :		34,6	52,92	153,1	964,13	0,665	6,055	0,12	134,33	154,96	601,96	7,565
	Итого за день:		54,69	60,51	232,22	1703,98	0,935	7,385	0,15	204,29	422,39	835,32	10,205

возраст 11-18 лет

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак:												
53	Суп молочный с вермишелью с маслом слив.	200	7	7,9	24,7	294	0,37	2,5	0	25	150	30	0,6
285	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	2,4	3,6	27,9	74,8	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
377	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	40/10/1 0	5,09	12,31	13,95	154,7	0,11	0,14	0,82	63,86	201,16	119,73	1,26
	Вафли	50	5,3	4,75	29,5	183,3	0,11	0,26	0	0,2	37,99	0,5	0,87
	Фрукты свежие (банан)	140	3,8	0	12,4	57	0,01	4,6	0	2,44	0,004	0	0,03
	Итого:		19,79	28,56	96,05	706,8	0,61	3,36	0,84	112,66	532,75	250,23	3,49
	Обед:												
19	Салат из св помидор	100	1,8	0,2	6,4	164	0,04	15	0	12	26,4	15,6	0,54
67	Суп «полевой» с крупой с тушеным консерв. мясом	250	6,44	7,47	14,43	121,64	0,05	0,51	0,1	25,5	1,56	216	0,68
371	Рыба отварная припущенная с маслом слив.	100	8,53	9,1	0,2	116,8	0,06	2,2	0	21,6	3,6	221	0,8
518	Картофель отварной	150	3,2	6,06	23,3	189	0,3	13,7	0	44,4	55,05	115,2	1,8
648	Кисель	200	1,36	0	29,02	73,6	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07
	Хлеб ржано- пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
417	Булочка сдобная с/с	50	5,3	4,75	29,5	63,3	0,11	0,26	0	0,2	37,99	0,5	0,87
	Итого:		37,39	29,38	151,85	958,34	0,96	31,67	0,1	191,43	196,86	865,7	8,92
	Итого за день:		57,18	57,94	247,9	1665,14	1,57	35,03	0,94	304,09	729,61	1115,93	12,41

возраст 11-18 лет
ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак:												
302	каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,8	10,2	49,2	297,4	0,01	0,61	0,02	80,9	80	154	2,4
205	Колбаса отварная	40	6,62	11,44	1,57	229	0,004	3	0	1,6	5,6	8,42	0,126
294	Чай с сахаром с лимоном	200/10	0,3	0	15,2	69,9	0	41	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Хлеб пшеничный	50	2,66	0,45	23,86	90	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
	Фрукты свежие (яблоко)	140	1,6	0	6,8	37	0,01	4,6	0	2,44	0,004	0	0,03
	Итого:		20,38	22,09	89,83	686,3	0,114	44,61	0,02	105,29	103,78	219,14	3,626
	Обед												
23	Салат из отварной свеклы	100	2,4	7,6	13	89,4	0,03	16,2	0	13	16,6	16,9	0,5
56	Суп из говядины с бобовыми изд.	250	2,45	4,89	15,7	121	0,02	14,02	0,01	46,2	20,3	129	2,8
534	Плов с курицей	200	10,5	9,12	11,84	293	0,035	0,175	0,03	9,38	10,51	23,1	0,95
283	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	21,2	88,5	0	0,5	0	0	116,8	0	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
	Пирожок с яйцом	90	5,05	9,63	33,52	57,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44
	Итого:		31,52	33,04	144,26	879,6	0,575	31,165	0,04	155,61	266,32	466,9	9,51
	Итого за день:		51,9	55,13	234,09	1565,9	0,689	75,775	0,06	260,9	370,1	686,04	13,136

возраст 11-18 лет
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
103	Каша боярская «пшеничная с изюмом»	200	5	1,8	34,1	348,6	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38
377	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	50/10/1 0	5,09	9,31	13,95	154,7	0,11	0,14	0,82	63,86	201,16	119,73	1,26
693	Какао со сгущ. молоком	200	3,78	3,91	6,04	174,5	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
	Йогурт 2,5 %	120	4,4	2,5	13,4	58,4	0,41	0,6	0	2,44	0,004	0	0,03
	Итого:		13,87	15,02	54,09	677,8	0,19	1,2	0,85	110,86	419,96	295,93	2,4
	Обед												
71	Винегрет овощной	100	1,4	0,1	6,8	102	0,05	0,51	0,1	25,5	16,2	216	0,68
65	Рассольник с курицей	250	2,06	5,7	10,62	100	0,02	21,8	0,01	28,5	18,7	97	1
227	Макаронны отварные	200	6,8	12,1	45,6	137,3	0,08	0	0	8,5	10,6	46	0,8
451	Котлета мясная	100	10,68	11,75	5,74	247	0,05	2,5	0,01	14,6	21,2	90	1,5
265	Соус	25	0,54	3,67	5,24	26	0	0	0	0	0	0	0
648	Кисель	200	1,36	0	29,02	73,6	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
417	Булочка «французская»	50	5,3	2,75	29,5	83,3	0,11	0,26	0	0,2	37,99	0,5	0,87
	Итого:		38,9	37,87	181,52	999,2	0,71	25,07	0,12	165,03	176,95	746,9	9,08
	Итого за день:		52,77	52,89	235,61	1677	0,9	26,27	0,97	275,89	596,91	1042,83	11,48

возраст 11-18 лет
ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци н (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево ды		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
114	Запеканка рисовая со сгущ. молоком	200/30	3,6	1,6	35,7	298,3	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38
294	Чай с сахаром с молоком	200	0,2	0	15	78	0	0	0	0,03	12,53	0,06	0,04
	Хлеб пшеничный	50	2,66	0,45	23,86	90	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
	Печенье сахарное	50	2,2	0,9	15,4	96,2	0,085	0,45	0,06	14,43	10,2	94,95	0,72
	Фрукты свежие (апельсин)	130	0,8	0	9,9	37	0,01	4,6	0	2,44	0,004	0	0,03
	Итого:		8,66	2,95	89,96	562,5	0,245	1,05	0,07	60,62	115,81	227,87	2,2
	Обед:												
	Салат из моркови с яблоками	100	1,3	0,1	9,1	75	0,03	16,2	0	13	6,8	16,9	0,5
67	Борщ из св. кап. с тушеным консерв. мясом	250	6,44	7,47	14,43	121,64	0,05	0,51	0,1	25,5	156	216	0,68
518	Каша гречневая с/м	180	4,35	9	24,6	157,1	0,3	38,7	0	44,4	55,05	115,2	1,8
437	Гуляш мясной с/с	100/40	11,68	14,21	6,74	231,53	0,05	2,5	0,01	14,6	21,8	100	1,5
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	49,5	0	0	0	20	40	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
312	Булочка домашняя	50	2,2	0,9	15,4	106,2	0,085	0,45	0,06	14,43	140,2	94,95	0,72
	Итого:		36,93	33,48	134,27	970,97	0,915	58,36	0,17	218,76	491,21	840,45	9,76
	Итого за день:		45,59	36,43	224,23	1533,47	1,16	59,41	0,24	279,38	607,02	1068,32	11,96

возраст 11-18 лет
ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
102	Каша «дружба» на молоке с маслом	200/10	5,82	3,62	30	375	0,01	0,61	0,02	23,2	73,2	45	0,34
283	Компот из фруктов	200	0,36	0	21,2	108,5	0	0,5	0	0	116,8	0	0,66
	Хлеб пшеничный	50	2,66	0,45	23,86	90	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
	Яйцо отварное	40	5,7	5,3	0,3	172	0	0	0	5,7	25,3	0,08	1,15
	Фрукты свежие (банан)	140	3,8	0	12,4	57	0,01	4,6	0	2,44	0,004	0	0,03
	Итого:		14,54	9,37	75,36	745,5	0,11	1,11	0,02	51,66	233,18	101,74	3,21
	Обед												
19	Салат из св. огурцов	100	1,2	0,2	6	107,3	0,01	5,1	0	3,89	16,2	18,9	0,45
124	Солянка с колбасой со смет	250/25/15	2,09	6,33	10,64	238	0,05	71,9	0	43	82,6	116	2,7
206	Жаркое по-домашнему с мясом говьяж	200/45	12,54	17,33	22,13	257,5	0,05	2,5	0,01	14,6	21,8	100	1,5
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	49,5	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
324	Пирожок с мясом	90	5,05	9,63	33,52	117,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44
	Итого:		31,84	35,29	136,29	1000	0,6	79,77	0,01	148,55	223,01	532,86	9,29
	Итого за день:		46,38	44,66	211,65	1745,5	0,71	80,88	0,03	200,21	456,19	634,6	12,5

возраст 11-18 лет
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
302	Каша молочная манная с маслом слив	200	6,21	8,61	11,92	313,24	0,06	0,66	0	2,9	229,8	128,4	0,42
	Хлеб пшеничный	50	2,66	0,45	23,86	90	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	41	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Вафли	50	5,8	6,3	23,6	183,3	0	1,45	0,03	21	186	138	0,15
	Йогурт 2,5 %	120	4,4	2,5	13,4	58,4	0,41	0,6	0	2,44	0,004	0	0,03
	Итого:		14,97	15,36	74,58	646,54	0,16	43,11	0,03	46,69	433,98	323,12	1,67
	Обед												
23	Салат из отварной свеклы	100	2,4	7,6	13	102,2	0,03	16,2	0	13	16,6	16,9	0,5
56	Суп из говядины с вермишелью	250	2,45	4,89	15,7	121	0,02	14,02	0,01	46,2	20,3	129	2,8
516	Рис отварной с маслом сливоч.	200	3,88	5,08	24,7	212,9	0	0	0	40,5	7,5	0	0,82
205	Сосиска отварная	100	6,62	16,04	1,57	156,94	0,035	0,175	0,02	9,38	10,15	23,1	0,995
265	Соус	25	0,54	3,67	5,24	26	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
283	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
330	Булочка с повидлом	50	9,8	6,3	31,6	69,8	0	1,45	0,03	21	186	138	0,15
	Итого:		36,45	45,38	140,81	918,84	0,485	31,845	0,06	216,91	311,91	604,4	9,425
	Итого за день:		51,42	60,74	215,39	1565,38	0,645	74,955	0,09	263,6	745,89	927,52	11,095

возраст 11-18 лет
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
52	Суп молочный рисовый	250	6,2	7,9	23,28	279,8	0,37	72,5	0	25	150	30	0,6
377	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50/10/10	5,09	9,31	23,95	154,7	0,11	0,14	0,82	63,86	201,16	119,73	1,26
693	Какао со сгущ. молоком	200	3,78	3,91	6,04	174,5	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
	Фрукты свежие (апельсин)	130	0,8	0	9,9	37	0,01	4,6	0	2,44	0,004	0	0,03
	Итого:		15,07	21,12	53,27	609	0,5	73,1	0,84	112,46	494,76	249,73	2,62
	Обед												
19	Салат из св огурцов	100	1,2	14,2	6	158	0,01	5,1	0	3,89	16,2	18,9	0,45
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	172	0,2	21,5	0,03	28,2	18,5	153,62	1,1
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив.	200/10	7,8	12,2	49,2	197,1	0,01	0,61	0,02	80,9	80	154	2,4
	Гуляш мясной с/с	100/40	11,68	14,21	6,74	191,5	0,05	2,5	0,01	14,6	21,8	100	1,5
283	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	21,2	88,5	0	0,5	0	0	116,8	0	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
343	Пирожок с капустой	90	5,05	4,63	33,52	57,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44
	Итого:		43,07	55,25	184,05	1094,8	0,76	30,48	0,06	214,62	355,41	724,42	10,71
	Итого за день:		58,14	76,37	237,32	1703,8	1,26	103,58	0,9	327,08	850,17	974,15	13,33

возраст 11-18 лет
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рсц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево ды		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
	каша геркулесовая молочная с маслом	200/15	16,04	18,51	21,86	307	0,22	0,61	0,02	2,08	283,4	23,9	0,4
	Хлеб пшеничный	50	2,66	0,45	23,86	90	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
	Печенье	80	9,8	6,3	23,1	168	0	1,45	0,03	21	186	138	0,15
285	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	2,4	3,6	27,9	74,8	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
	Фрукты свежие (банан)	140	3,8	0	12,4	57	0,01	4,6	0	2,44	0,004	0	0,03
	Итого:		30,9	28,86	96,72	639,8	0,34	2,52	0,07	69,44	630,88	318,56	2,37
	Обед												
19	Винегрет овощной с/м	100	1,8	8,21	6,4	64	0,04	15	0	12	26,4	156	0,54
67	Рассольник с тушеным мясом	250	6,44	7,47	14,43	121,64	0,05	0,51	0,1	25,5	156	216	0,68
	Плов из отварной говядины	200	17,2	8,4	12,8	224	0,06	4,6	0,2	35,4	146,2	180,3	0,29
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	15	60	0	41	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Хлеб ржано- пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
417	Булочка сдобная с/с	50	5,05	4,75	29,5	43,3	0,11	0,26	0	0,2	37,99	0,5	0,87
	Итого:		41,45	30,63	127,13	742,94	0,66	61,37	0,3	159,96	438,25	850,26	6,58
	Итого за день:		72,35	59,49	223,85	1382,74	1	63,89	0,37	229,4	1069,13	1168,82	8,95

Подсчет пищевой и энергетической ценности питания детей с ОВЗ
в возрасте с 11 до 18 лет за 10 дней

Прием пищи	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность
	белки	жиры	углеводы	
Итого в завтрак за 10 дней	172,47	162,06	810,47	6747,69
Среднее дневное значение завтрака	17,25	16,21	81,05	674,77
Итого в обед за 10 дней	367,27	390,02	1490,28	9526,45
Среднее дневное значение обеда	36,73	39,00	149,03	952,65
Итого за 10 дней:	539,74	552,08	2300,75	16274,14
Среднее значение за 10 дней	54,0	55,2	230,1	1627,4
норма при 60 % (2-х разовое питание)	54	55,2	229,8	1627,8
	Белки	Жиры	Углеводы	
соотношение от калорийности %	13,3	30,5	56,5	
норма соотношения	10-15%	30-32%	55-60%	
	Вит. С (в продуктах)	Са	Р	соотн. Са/Р
всего за 10 дней	555,12	6142,06	9241,55	
среднее значение за 10 дней	55,5	614,2	924,2	1,5
норма при 60 % (2-х разовое питание)	42			

25% норма завтрак
25 факт
35% норма обед
35 факт