

Приложение №4

к контракту \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_

**Примерное 10-ти дневное меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях г.о.Кинель Самарской области**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день ( ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>		<b>Первая неделя</b>												
<b>ЦЕНА : 149,30 руб.</b>														
<b>Завтрак</b>														
41	Масло порционно	20	0,2	14,4	0,2	132,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	4,52
438	Омлет натуральный	1/105/5	10,2	18,2	1,9	212,4	0,1	0,2	238	82,3	75,6	165,6	11,8	1,9
10	Салат из зеленого горошка	100	3,0	5,2	6,2	83,6	0,05	5,5	0,34	0	11	30	10,4	0,34
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	20,0	99,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	Хлеб ржаной	30	4,0	1,0	22,0	66,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,9</b>	<b>38,8</b>	<b>59,8</b>	<b>653,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>278,3</b>	<b>83,1</b>	<b>116,4</b>	<b>265,5</b>	<b>51,3</b>	<b>10,1</b>
<b>Обед</b>														
81	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,0	7,6	83,2	0	12,5	0	0	20,6	15,3	7,1	0,29
187	Щи из свежей капусты с курицей	5\200	9,3	21,6	31,9	169,0	0,2	63,1	0	0	200,6	213,9	90,9	3,6
591	Гуляш из говядины	1/90	19,7	17,9	4,8	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
679	Гречка рассыпчатая	150	7,5	5,6	35,8	230,5	0,18	0	0	0,64	12,98	208,5	67,5	3,95
868	Компот из изюма	180	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,3	24,0	123,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30
	<b>Итого обед:</b>	<b>795</b>	<b>44,2</b>	<b>50,8</b>	<b>150,6</b>	<b>939,9</b>	<b>0,6</b>	<b>77,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,3</b>	<b>304,8</b>	<b>700,6</b>	<b>226,4</b>	<b>12,1</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1295</b>	<b>65,1</b>	<b>89,6</b>	<b>210,4</b>	<b>1592,9</b>	<b>0,7</b>	<b>85,1</b>	<b>278,3</b>	<b>84,4</b>	<b>421,2</b>	<b>966,1</b>	<b>277,7</b>	<b>22,1</b>

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>2 день (ВТОРНИК)</b>		<b>Первая неделя</b>													
<b>ЦЕНА : 149,30 руб.</b>															
<b>Завтрак</b>															
177	Каша молочная манная со сливочным маслом	200	7,6	4,6	31,0	356,0	0,24	1,56	28,8	0	101,4	136,9	35,17	1,78	
458	Булочка "Веснушка"	75	2,1	1,4	20,7	178,0	0,05	0,05	11,25	0,00	9,75	26,75	10,88	0,68	
943	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0,00	0,08	0,01	33,00	67,50	10,50	0,40	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	20,0	99,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
	Хлеб ржаной	30	4,0	1,0	22,0	66,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>545</b>	<b>18,1</b>	<b>8,6</b>	<b>110,1</b>	<b>785,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>40,1</b>	<b>0,7</b>	<b>158,0</b>	<b>276,0</b>	<b>74,0</b>	<b>4,1</b>	
<b>Обед</b>															
126	Икра морковная	100	2,20	4,60	10,88	93,70	0,05	2,6	0	0,03	15,32	35	20,14	0,6	
200	Суп с домашней лапшой с курицей	5/200	8,7	2,5	14,6	166,0	0,15	15,59	0,08	0,15	49,3	250,53	38,5	1,19	
307	Котлеты,биточки рубленые из курицы	1\90	9,7	13,9	7,9	196,0	0,05	0,26	64	0	56	105,9	15,4	1	
679	Каша ячневая	150	4,8	4,3	30,8	187,0	0,09	0	0,02	0	39,14	168	0,02	0,83	
	Сок фруктовый	180	1,0	0,0	20,2	104,0	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,3	24,0	123,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9	
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30	
<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>31,8</b>	<b>26,0</b>	<b>122,9</b>	<b>913,7</b>	<b>0,4</b>	<b>22,5</b>	<b>64,1</b>	<b>1,1</b>	<b>187,6</b>	<b>618,2</b>	<b>99,5</b>	<b>7,6</b>	
<b>Всего:</b>		<b>1340</b>	<b>49,9</b>	<b>34,6</b>	<b>233,0</b>	<b>1698,7</b>	<b>0,7</b>	<b>24,1</b>	<b>104,2</b>	<b>1,8</b>	<b>345,5</b>	<b>894,2</b>	<b>173,4</b>	<b>11,7</b>	



№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит .	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводь		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>4 день (ЧЕТВЕРГ)</b>		<b>Первая неделя</b>												
<b>ЦЕНА : 149,30 руб.</b>														
<b>Завтрак</b>														
41	Сыр порционно	10	2,4	3,0	0,1	34,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	4,52
177	Каша "Дружба" из риса и пшена молочная	250	8,8	5,6	37,7	435,0	0,24	1,56	28,8	0	101,4	136,9	35,17	1,78
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	20,0	99,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	Хлеб ржаной	30	4,0	1,0	22,0	66,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>18,7</b>	<b>9,6</b>	<b>89,3</b>	<b>694,0</b>	<b>0,2</b>	<b>3,4</b>	<b>68,8</b>	<b>0,4</b>	<b>124,3</b>	<b>193,8</b>	<b>54,4</b>	<b>9,3</b>
<b>Обед</b>														
45	Винегрет овощной	100	2,0	12,6	12,2	124,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02
206	Суп гороховый с курицей	5\200	9,1	10,4	3,9	228,0	0,13	4,66	6	2,67	45,18	153,2	36,6	2,03
511	Котлета рыбная	1/90	7,8	8,8	10,3	212,0	0,1	0,7	33,9	0	28	88,4	18,3	0,9
694	Картофельное пюре	150	3,1	2,3	19,1	190,0	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
943	Чай с сахаром и лимоном	180	4,5	1,1	7,7	114,7	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,3	24,0	123,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30
	<b>Итого обед:</b>	<b>795</b>	<b>31,9</b>	<b>35,9</b>	<b>91,8</b>	<b>1035,7</b>	<b>1,4</b>	<b>21,4</b>	<b>73,1</b>	<b>5,8</b>	<b>258,4</b>	<b>571,1</b>	<b>209,9</b>	<b>24,4</b>
	<b>Всего :</b>	<b>1325</b>	<b>50,6</b>	<b>45,5</b>	<b>181,1</b>	<b>1729,7</b>	<b>1,6</b>	<b>24,7</b>	<b>141,9</b>	<b>6,2</b>	<b>382,7</b>	<b>764,9</b>	<b>264,3</b>	<b>33,7</b>



№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит .	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>6 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>		<b>Вторая неделя</b>												
<b>ЦЕНА : 149,30 руб.</b>														
<b>Завтрак</b>														
41	Масло порционно	20	0,2	14,4	0,2	132,0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	4,52
438	Омлет натуральный	1/105/5	10,2	18,2	1,9	212,4	0,1	0,2	238	82,3	75,6	165,6	11,8	1,9
10	Салат из зеленого горошка	100	3,0	5,2	6,2	83,6	0,05	5,5	0,34	0	11	30	10,4	0,34
	Кисель плодово-ягодный	200	0,7	0,1	32,0	122,0	0,02	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	20,0	99,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	Хлеб ржаной	30	4,0	1,0	22,0	66,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>21,1</b>	<b>38,9</b>	<b>82,3</b>	<b>715,0</b>	<b>0,2</b>	<b>6,4</b>	<b>278,3</b>	<b>83,1</b>	<b>135,3</b>	<b>266,8</b>	<b>57,1</b>	<b>8,7</b>
<b>Обед</b>														
	Салат из свежей капусты	100	2,0	12,6	12,2	124,0	0	8,6	0	2,3	20,6	22,2	11,8	1,02
208	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	5/200	7,4	6,4	0,0	189,0	0	0	0	0	3,6	75,2	8,8	1,1
304	Плов из курицы	240	29,0	14,2	73,4	694,5	1,02	0	37	0,68	21,61	133,16	29	1,53
943	Чай с сахаром и лимоном	180	4,5	1,1	7,7	114,7	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,3	24,0	123,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30
	<b>Итого обед:</b>	<b>795</b>	<b>48,3</b>	<b>35,0</b>	<b>131,8</b>	<b>1289,2</b>	<b>1,0</b>	<b>12,3</b>	<b>37,0</b>	<b>3,7</b>	<b>172,2</b>	<b>460,9</b>	<b>166,1</b>	<b>23,3</b>
<b>Всего:</b>		<b>1295</b>	<b>69,4</b>	<b>73,9</b>	<b>214,1</b>	<b>2004,2</b>	<b>1,2</b>	<b>18,7</b>	<b>315,4</b>	<b>86,8</b>	<b>307,4</b>	<b>727,7</b>	<b>223,1</b>	<b>31,9</b>







№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит .	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>9 день (ЧЕТВЕРГ)</b>		<b>Вторая неделя</b>											
	<b>ЦЕНА : 149,30 руб.</b>													
	<b>Завтрак</b>													
469	Запеканка из творога с рисом /со сгущенным молоком	150/10	27,8	18,0	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33		226,4	344,9	49	0,85
1107	Плюшка "Московская"	75	6,0	4,0	37,0	158,0	0,1	0,0	6,0	0,0	19,4	56,8	23,2	1,3
943	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0,00	0,08	0,01	33,00	67,50	10,50	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	20,0	99,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	Хлеб ржаной	30	4,0	1,0	22,0	66,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>42,2</b>	<b>24,6</b>	<b>127,8</b>	<b>688,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,7</b>	<b>292,6</b>	<b>514,0</b>	<b>100,1</b>	<b>3,8</b>
	<b>Обед</b>													
12	Салат из кукурузы	100	2,00	4,00	5,00	60,00	0,06	5,58	0		11,2	3,47	11,72	0,4
187	Щи из свежей капусты с курицей	5\200	9,3	21,6	31,9	169,0	0,2	63,1	0	0	200,6	213,9	90,9	3,6
619	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	3,0	27,7	210,0	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5
591	Поджарка мясная	1/90	19,7	17,9	4,8	146,9	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
943	Чай с сахаром + С вит.	180	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,3	24,0	123,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30
	<b>Итого обед:</b>	<b>795</b>	<b>41,5</b>	<b>47,1</b>	<b>117,4</b>	<b>812,9</b>	<b>0,6</b>	<b>71,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>278,2</b>	<b>689,0</b>	<b>297,7</b>	<b>14,6</b>
	<b>Всего :</b>	<b>1300</b>	<b>83,7</b>	<b>71,7</b>	<b>245,2</b>	<b>1501,5</b>	<b>0,8</b>	<b>72,5</b>	<b>6,4</b>	<b>1,4</b>	<b>570,8</b>	<b>1203,0</b>	<b>397,8</b>	<b>18,4</b>

№ тех..	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит .	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>10 день (ПЯТНИЦА)</b>		<b>Вторая неделя</b>												
<b>ЦЕНА : 149,30 руб.</b>														
<b>Завтрак</b>														
421	Макароны запеченные с сыром	180	11,0	11,0	46,0	322,0	0,09	0,74	0,33		226,4	344,9	49	0,85
38	Икра кабачковая	50	1,0	3,0	3,6	40,4	0	3,1	0	0	12,14	22	15,3	0,5
943	Чай с сахаром + С вит.	200	0,5	0,0	9,5	60,0	0	1,8	0	0	13,6	22,1	11,7	2,1
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	20,0	99,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	Хлеб ржаной	30	4,0	1,0	22,0	66,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30
<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>19,5</b>	<b>15,0</b>	<b>101,1</b>	<b>587,4</b>	<b>0,1</b>	<b>5,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>265,9</b>	<b>433,8</b>	<b>93,4</b>	<b>4,7</b>
<b>Обед</b>														
76	Сельдь с\с с луком и маслом	100	8,0	10,4	3,6	217,0	0,02	4,3	17	0,1	21	20	8,6	0,25
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	10/200	6,29	5,7	17	138,5	0,15	12,34	4,95	0,33	31,9	130	40	1,61
436	Жаркое из курицы	1/240	16,0	18,0	4,1	420,0	0,03	0,92			21,81	154,15	22,03	3,06
859	Компот из свежих яблок	180	0,0	0,0	27,9	112,0	0,01	0,9	0	3	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,3	24,0	123,0	0	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,9
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,3	14,5	44,0	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30
<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>35,7</b>	<b>34,8</b>	<b>91,1</b>	<b>1054,5</b>	<b>0,2</b>	<b>18,5</b>	<b>22,0</b>	<b>4,1</b>	<b>102,7</b>	<b>353,4</b>	<b>93,2</b>	<b>7,1</b>
<b>Всего :</b>		<b>1300</b>	<b>55,2</b>	<b>49,8</b>	<b>192,2</b>	<b>1641,9</b>	<b>0,3</b>	<b>24,1</b>	<b>22,3</b>	<b>4,8</b>	<b>368,6</b>	<b>787,2</b>	<b>186,6</b>	<b>11,7</b>

Данное меню и технологические карты приготовления блюд составлены в соответствии с "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008г. №45 СанПин 2.4.5.2409-08.

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

1. Сборник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений г.Москвы/Под ред.Варфоломеевой В.Л.
- 2.Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения/ Под ред.Самсонова М.А. и др.
3. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред.В.Т.Лапшиной.-М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов,В.В.Цыганенко, М.И.Пересичный.-К.:А.С.К.,2005-656с.
4. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ред. М.П.Молильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи принт,2010.-628с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.-М.:Госториздат,1995
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Горбунова.- Издательство "ПРОФИКС" Санкт-Петербург,2003г.
7. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник/Под ред. Член.-корр. МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи принт,2002-236с.
8. Химический состав пищевых продуктов/Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева,-М.:ВО "Агрехимиздат",1987.,Т.1