

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Печёнкинская  
начальная школа»

*Бобина* М.Б. Бобина

«30» 07 20 20 года



Примерное десятидневное меню  
для питания детей  
с ограниченными возможностями здоровья  
МКОУ «Печёнкинская начальная школа»  
осенне-зимний период

Неделя первая  
Сезон осенне-зимний  
Возрастная группа категория: 7-11 лет

№ рецептур ы	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральные вещества	Энергети- ческая ценность	Цена
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>								
186	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,73	5,43	45	B1, B2, B3 B6 B12 PP E	351,73	8,52
263	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	Ca, P, Mg, K, Na, Fe	48,64	0,98
	Хлеб пшеничный	34	2,56	0,8	45,2	Ca, Fe, Mg, P, K, Na, Zn, Cu Se, Mn	77,18	1,45
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,14	A, бета-каротин, E, K, B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6, B12	66,2	4,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>444</b>	<b>11,51</b>	<b>13,43</b>	<b>102,38</b>		<b>543,75</b>	<b>15,55</b>
<b>ВТОРНИК</b>								
394	Макаронные изделия	150	5,52	5,29	32,25	Ca, Fe, B1, B2, C	211,10	7,09
263	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	Ca, P, Mg, K, Na, Fe	48,64	0,98
	Хлеб пшеничный	34	2,56	0,8	45,2	Ca, Fe, Mg, P, K, Na, Zn, Cu Se, Mn	77,18	1,45
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,14	A, бета-каротин, E, K, B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6, B12	66,2	4,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>394</b>	<b>7,9</b>	<b>3,29</b>	<b>89,63</b>		<b>403,12</b>	<b>14,12</b>
<b>СРЕДА</b>								
110	Омлет натуральный	140	10,24	12,5	5	A, бета-каротин, D, E, K, C, B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6, B9, B12	173,46	11,76
263	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	Ca, P, Mg, K, Na, Fe	48,64	1,16
	Хлеб пшеничный	34	2,56	0,8	45,2	Ca, Fe, Mg, P K Na Zn Cu Se, Mn	77,18	0,72
	Груша	300	0,4	0,3	10,3	A B1, B2 B5, B6, B9, C, E Ca Mg P K Na Fe, S	141	43,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>374</b>	<b>12,52</b>	<b>13,3</b>	<b>62,24</b>		<b>299,28</b>	<b>14,19</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>								
88	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	Ca, Fe, B1, B2, C	244,92	11,07
263	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	Ca, P, Mg, K, Na, Fe	48,64	0,98
	Хлеб пшеничный	34	2,56	0,8	45,2	Ca, Fe, Mg, P, K, Na, Zn, Cu Se, Mn	77,18	1,45

	Йогурт	250	3,1	3,5	13,7	Mg, P, K, Na Zn, Cu Mn Se	193,5	16,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>689</b>	<b>12,31</b>	<b>11,33</b>	<b>97,72</b>		<b>564,24</b>	<b>30,00</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>								
<b>98</b>	Каша рисовая молочная вязкая	205	5,12	6,62	32,61	Ca, Fe, B1, B2, C	210,13	10,61
<b>263</b>	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	Ca, P, Mg, K, Na, Fe	48,64	0,98
	Хлеб пшеничный	34	2,56	0,8	45,2	Ca, Fe, Mg, P, K, Na, Zn, Cu Se, Mn	77,18	1,45
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,14	A, бета- каротин, E, K, B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6, B12	66,2	4,6
	Апельсин	300	0,4	0,3	10,3	B1, B2, B3, B5, B6, H), A, C, и E	47	33,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>749</b>	<b>8,3</b>	<b>214,92</b>	<b>100,29</b>	-	<b>449,15</b>	<b>51,14</b>
	<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ</b>	<b>2650</b>	<b>52,54</b>	<b>256,27</b>	<b>452,26</b>	-	<b>2259,54</b>	<b>125,00</b>

Неделя вторая

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рецепту ры	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минеральны е вещества	Энерге – тическая ценность	Цена
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>								
<b>394</b>	Макаронные изделия	150	5,52	5,29	32,25	Ca, Fe, B1, B2, C	211,10	7,09
<b>263</b>	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	Ca, P, Mg, K, Na, Fe	48,64	0,98
	Хлеб пшеничный	34	2,56	0,8	45,2	Ca, Fe, Mg, P, K, Na, Zn, Cu Se, Mn	77,18	1,45
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,14	A, бета- каротин, E, K, B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6, B12	66,2	4,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>394</b>	<b>7,9</b>	<b>3,29</b>	<b>89,63</b>		<b>403,12</b>	<b>14,12</b>
<b>ВТОРНИК</b>								
<b>88</b>	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	Ca, Fe, B1, B2, C	244,92	11,07
<b>263</b>	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	Ca, P, Mg, K, Na, Fe	48,64	0,98
	Хлеб пшеничный	34	2,56	0,8	45,2	Ca, Fe, Mg, P, K, Na, Zn, Cu Se, Mn	77,18	1,45
	Йогурт	250	3,1	3,5	13,7	Mg, P, K, Na Zn, Cu Mn Se	193,5	16,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>689</b>	<b>12,31</b>	<b>11,33</b>	<b>97,72</b>		<b>564,24</b>	<b>30,00</b>

СРЕДА								
98	Каша рисовая молочная вязкая	205	5,12	6,62	32,61	Ca, Fe, B1, B2, C	210,13	10,61
263	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	Ca, P, Mg, K, Na, Fe	48,64	0,98
	Хлеб пшеничный	34	2,56	0,8	45,2	Ca, Fe, Mg, P, K, Na, Zn, Cu Se, Mn	77,18	1,45
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,14	A, бета- каротин, E, K, B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6, B12	66,2	4,6
	Апельсин	300	0,4	0,3	10,3	B1, B2, B3, B5, B6, H), A, C, и E	47	33,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>749</b>	<b>8,3</b>	<b>214,92</b>	<b>100,29</b>	-	<b>449,15</b>	<b>51,14</b>
ЧЕТВЕРГ								
110	Омлет натуральный	140	10,24	12,5	5	A, бета- каротин, D, E, K, C, B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6, B9, B12	173,46	11,76
263	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	Ca, P, Mg, K, Na, Fe	48,64	1,16
	Хлеб пшеничный	34	2,56	0,8	45,2	Ca, Fe, Mg, P K Na Zn Cu Se, Mn	77,18	0,72
	Груша	300	0,4	0,3	10,3	A B1, B2 B5, B6, B9, C, E Ca Mg P K Na Fe, S	141	43,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>374</b>	<b>12,52</b>	<b>13,3</b>	<b>62,24</b>		<b>299,28</b>	<b>14,19</b>
ПЯТНИЦА								
186	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,73	5,43	45	B1, B2, B3 B6 B12 PP E	351,73	8,52
263	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	Ca, P, Mg, K, Na, Fe	48,64	0,98
	Хлеб пшеничный	34	2,56	0,8	45,2	Ca, Fe, Mg, P, K, Na, Zn, Cu Se, Mn	77,18	1,45
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,14	A, бета- каротин, E, K, B1, B2, B3 (PP), B4, B5, B6, B12	66,2	4,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>444</b>	<b>11,51</b>	<b>13,43</b>	<b>102,38</b>	-	<b>543,75</b>	<b>15,55</b>
	<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ</b>	<b>2655</b>	<b>52,54</b>	<b>256,27</b>	<b>452,26</b>	-	<b>2259,54</b>	<b>125,00</b>

Рецептурный справочник: Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении : [сборник : в 2 ч.] / М-во образования и науки Челябинск. обл. ; [сост. Г. Н. Панкратова ; под ред. В. В. Садырина]. - Челябинск: Взгляд, 2005