Утверждаю:

Директор
МАОУ "СОШ № 73 .Челябинска"

Л.Е.Шевчук

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ

для детей с ограниченными возможностями здоровья обучающихся в возрастной группе с 7 до 11 лет в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении "Средняя общеобразовательная школа № 73 г.Челябинска"

Разработано:

Шеф.повар Е.Ю.Еремеева

Бухгалтер по питанию Н.С.Успанова

МАОУ "СОШ №73 г.Челябинска"
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа : с 7 -11 лет (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл.)				Минеральные вещества (мл.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 1 (понедельник)													
120(1)	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,9	5,9	10,6	111,6		14,2	2		44	29	20	1
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,7	0,1				1,2	1,9	0,04	0,02
628(1)	Чай с сахаром	200	0	0	15	56,9					0,45			0,04
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,06				10,7	47,4	14,3	1,19
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**500**	**5,9**	**14,5**	**36**	**297,5**	**13,8**	**14,2**	**2**	**0**	**56,35**	**78,3**	**34,34**	**2,25**
	День 2 (вторник)													
138(1)	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167		16	1		46	86	37	2
ТТК	Булочка с маком	50	5,3	4,5	31	140	0,07		0		58,31	65,31	19,99	0,85
629(1)	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	59,2	0,01	6,6	0		6,88	4,4	3,6	0,95
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,06				10,7	47,4	14,3	1,19
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**530**	**13,6**	**10,5**	**78,8**	**420,5**	**0,14**	**22,6**	**1,1**	**0**	**121,89**	**203,1**	**74,89**	**4,99**
	День 3 (среда)													
110(1)	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	4,1	5,6	15	132		46	2		87	26	59	3
106(4)	Сдоба "Обыкновенная"	50	4,1	2,8	29,3	160,7	0,07		0		7,92	37,2	6,56	0,52
585(1)	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109								
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,06				10,7	47,4	14,3	1,19
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**540**	**10,4**	**9**	**82,5**	**456**	**0,13**	**46**	**2**	**0**	**105,62**	**110,6**	**79,86**	**4,71**
	День 4 (четверг)													
129(1)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,3	6,5	23,1	155,6		21	1		43	72	30	1
110(4)	Булочка дорожная	50	3,4	7,5	28,5	198,6	0,06		0,1		7,41	33,1	5,83	0,46
630(1)	Чай с молоком сгущенным	200	3,7	3,8	9,8	91,7	13,7	0,01	0,3		63,31	49,85	10,86	0,85
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,06				10,7	47,4	14,3	1,19
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**540**	**12,4**	**18,2**	**71,7**	**500,2**	**13,8**	**21,01**	**1,4**	**0**	**124,42**	**202,4**	**60,99**	**3,5**
	День 5 (пятница)													
136(1)	Суп картофельный с сайрой	280	6,5	9,3	22,5	142	1	102	2		79	311	127	5
ттк150	Напиток из смородины	200	0,3	0,1	17,9	72,3	0,01	46,5			1,44			0,38
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,06				10,7	47,4	14,3	1,19
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**510**	**8,8**	**9,8**	**50,7**	**268,6**	**1,07**	**148,5**	**2**	**0**	**91,14**	**358,4**	**141,3**	**6,57**
	Энергетическая и пищевая ценность за неделю	**524**	**51,1**	**62**	**319,7**	**1942,8**	**28,9**	**252,3**	**8,5**	**0**	**499,42**	**952,8**	**391,4**	**22,02**

МАОУ "СОШ №73 г.Челябинска"
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа : с 7 -11 лет (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергент и-ческая ценность (ккал)	Витамины (мл.				Минеральные вещества (мл.			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 1 (понедельник)													
132(1)	Суп овощной со сметаной	250/10	1,1	6	14,6	75,6	0	9,08	0		18,1	12,1	3,9	0,15
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,7	0,1				1,2	1,9	0,04	0,02
630(1)	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,2	85,7	14	0,01	0,3		63,31	49,9	10,86	0,85
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,7	47,4	14,3	1,19
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**500**	**4,5**	**16,2**	**42,2**	**290,3**	**14**	**9,09**	**0,3**	**0**	**93,31**	**111**	**29,1**	**2,21**
	День 2 (вторник)													
138(1)	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167		16	1		46	86	37	2
70(2)	Булочка с корицей	50	3,3	5,5	28,8	178	0,1		0,1		7,8	30,2	6,17	0,38
628(1)	Чай с сахаром	200	0	0	15	56,9					0,45			0,04
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,7	47,4	14,3	1,19
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**530**	**11,5**	**11,5**	**76,4**	**456,2**	**0,1**	**16**	**1,1**	**0**	**64,95**	**164**	**57,47**	**3,61**
	День 3 (среда)													
128(1)	Рассольник по-домашнему со сметаной	250/10	4,7	6,5	18,1	146		30	2		83	45	11	4
110(4)	Булочка дорожная	50	3,4	7,5	28,5	198,6	0,1		0,1		7,41	33,1	5,83	0,46
932(3)	Компот из кураги	200	1	0,1	26,3	109,2		1	1		32	29	21	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,7	47,4	14,3	1,19
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**540**	**11,1**	**14,5**	**83,2**	**508,1**	**0,1**	**31**	**3,1**	**0**	**133,1**	**155**	**52,13**	**6,65**
	День 4 (четверг)													
151(1)	Суп лапша домашняя с цыпленком	250/25	7	6,7	15,1	149,6		5			34	76	17	1
629(1)	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	59,2		2,8		0	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,7	47,4	14,3	1,19
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**505**	**9,1**	**7,1**	**40,6**	**263,1**	**0,1**	**7,8**	**0**	**0**	**48,01**	**125**	**32,14**	**2,28**
	День 5 (пятница)													
120(1)	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,9	5,9	10,6	111,6		14,2	2		44	29	20	1
ТТК	Булочка с маком	50	5,3	4,5	31	140	0,1		0		58,31	65,3	19,99	0,85
ТТК150	Напиток фруктовый	200	0,1	0,1	22,5	11,8	0	6,5			1,44			0,38
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,7	47,4	14,3	1,19
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**540**	**11,3**	**10,9**	**74,4**	**317,7**	**0,1**	**20,7**	**2**	**0**	**114,5**	**142**	**54,29**	**3,42**
	Энергетическая и пищевая ценность за неделю	**523**	**47,5**	**60,2**	**316,8**	**1835,4**	**14**	**84,6**	**6,6**	**0**	**453,8**	**696**	**225,1**	**18,2**

МАОУ "СОШ №73 г.Челябинска"
Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа : с 7 -11 лет (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергенти-ческая ценность (ккал)	Витамины (мл.				Минеральные вещества (мл.			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 1 (понедельник)													
138(1)	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167		16	1		46	86	37	2
1024(3	Кофейный напиток с молоком	200	1,8	1,7	21	102,8	0,03	0,65			64,28	90	14	0,39
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,06				10,7	47,4	14,3	1,19
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**480**	**10**	**7,7**	**53,6**	**324,1**	**0,09**	**16,65**	**1**	**0**	**121**	**223,4**	**65,3**	**3,58**
	День 2 (вторник)													
132(1)	Суп овощной со сметаной	250/10	1,1	6	14,6	75,6	0,01	9,08	0,04		18,1	12,1	3,9	0,15
110(4)	Булочка "Дорожная"	50	3,4	7,5	28,5	198,6	0,06		0,09		7,41	33,1	5,83	0,46
ттк150	Напиток из смородины	200	0,3	0,1	17,9	72,3	0,01	46,5			1,44			0,38
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,06				10,7	47,4	14,3	1,19
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**540**	**6,8**	**14**	**71,3**	**400,8**	**0,14**	**55,58**	**0,13**	**0**	**37,65**	**92,6**	**24,03**	**2,18**
	День 3 (среда)													
113(1)	Борщ "Сибирский" со сметаной	250/10	6,4	6,7	19,5	164	0,08	20,1		2,01	43,74	32,84	14,2	1,28
106(4)	Сдоба "Обыкновенная"	50	4,1	2,8	29,3	160,7	0,07		0,03		7,92	37,2	6,56	0,52
628(1)	Чай с сахаром	200	0	0	15	56,9					0,45			0,04
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,06				10,7	47,4	14,3	1,19
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**540**	**12,5**	**9,9**	**74,1**	**435,9**	**0,21**	**20,1**	**0,03**	**2,01**	**62,81**	**117,4**	**35,06**	**3,03**
	День 4 (четверг)													
129(1)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,3	6,5	23,1	155,6		21	1		43	72	30	1
113(4)	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,2	28,4	161,3	0,07				10,02	38,6	7,21	0,57
932(3)	Компот из кураги	200	1	0,1	26,3	109,2		1	1		32	29	21	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,06				10,7	47,4	14,3	1,19
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**540**	**10,2**	**10,2**	**88,1**	**480,4**	**0,13**	**22**	**2**	**0**	**95,72**	**187**	**72,51**	**3,76**
	День 5 (пятница)													
120(1)	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,9	5,9	10,6	111,6		14,2	2		44	29	20	1
629(1)	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	59,2		2,8		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,06				10,7	47,4	14,3	1,19
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**490**	**6**	**6,3**	**36,1**	**225,1**	**0,06**	**17**	**2**	**0,01**	**58,01**	**77,94**	**35,14**	**2,28**
	Энергетическая и пищевая ценность за неделю	**518**	**45,5**	**48,1**	**323,2**	**1866,3**	**0,63**	**131,3**	**5,16**	**2,02**	**375,2**	**698,4**	**232**	**14,83**

МАОУ "СОШ №73 г.Челябинска"
Неделя: четвертая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа : с 7-11 лет (ОВЗ)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл.				Минеральные вещества (мл.			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 1 (понедельник)													
136(1)	Суп картофельный с сайрой	280	6,5	9,3	22,5	142	1	102	2		79	311	127	5
630(1)	Чай с молоком сгущенным	200	1,4	1,6	13,64	72,2	13,7	0,01	0,3		63,31	49,85	10,86	0,8
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,06				10,7	47,4	14,3	1,1
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**510**	**9,9**	**11,3**	**46,44**	**268,5**	**14,7**	**102**	**2,3**	**0**	**153,01**	**408,25**	**152,16**	**7,04**
	День 2 (вторник)													
110(1)	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	4,1	5,6	15	132		46	2		87	26	59	3
ттк	Рулетик с маком	60	4,1	5,7	30,5	288,8	0,07		0,1		10	49	9	1
628(1)	Чай с сахаром	200	0	0	15	56,9					0,45			0,04
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,06				10,7	47,4	14,3	1,19
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**550**	**10,2**	**11,7**	**70,8**	**532**	**0,13**	**46**	**2,1**	**0**	**108,15**	**122,4**	**82,3**	**5,23**
	День 3 (среда)													
129(1)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,3	6,5	23,1	155,6		21	1		43	72	30	1
110(4)	Булочка "Дорожная"	50	3,4	7,5	28,5	198,6	0,06		0,09		7,41	33,1	5,83	0,46
ттк150	Напиток фруктовый	200	0,1	0,1	22,5	11,8	0,01	6,5			1,44			0,38
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,06				10,7	47,4	14,3	1,19
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**540**	**8,8**	**14,5**	**84,4**	**420,3**	**0,13**	**27,5**	**1,09**	**0**	**62,55**	**152,5**	**50,13**	**3,03**
	День 4 (четверг)													
151(1)	Суп лапша домашняя с цыпленком	250/20	7	6,7	15,1	149,6		5			34	76	17	1
932(3)	Компот из кураги	200	1	0,1	26,3	109,2		1	1		32	29	21	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,06				10,7	47,4	14,3	1,19
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**500**	**10**	**7,2**	**51,7**	**313,1**	**0,06**	**6**	**1**	**0**	**76,7**	**152,4**	**52,3**	**3,19**
	День 5 (пятница)													
138(1)	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167		16	1		46	86	37	2
113(4)	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,2	28,4	161,3	0,07				10,02	38,6	7,21	0,57
628(1)	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	59,2		2,8		0	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,06				10,7	47,4	14,3	1,19
	Энергетическая и пищевая ценность за день	**537**	**12,2**	**9,2**	**76,2**	**441,8**	**0,13**	**18,8**	**1**	**0**	**70,03**	**173,54**	**59,35**	**3,85**
	Энергетическая и пищевая ценность за неделю	**527**	**51,1**	**53,9**	**329,5**	**1975,7**	**15,2**	**200,3**	**7,49**	**0**	**470,44**	**1009,1**	**396,24**	**22,34**
	Энергетическая и пищевая ценность за месяц	**523**	**195**	**224**	**1289**	**7620,2**	**59**	**668,5**	**27,7**	**2**	**1798,9**	**3356,2**	**1244,8**	**77,36**
	Итого за месяц соотношение		**1**	**1,1**	**4**									

Примечание: в графе " № рецептуры" в скобках указан номер сборника рецептур
(1) -Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обществен. питания 1994г.Москва

(2) -Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий малого бизнеса сферы общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Челябинской области 2005г. Челябинск

(3) -Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обществен. питания 1983г.Москва

(4) -Сборник рецептур мучных кондит.изд.для предприятий общественного питания 1986г. Москва

ТТК КП -Технико-технологические карточки ЗАО "Школьное питание" 2008г. Челябинск