



СОГЛАСОВАНО
Начальником Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Чеченской Республике в г.Аргун
И.Р. Эсамбаева
«02» 11 2020г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «СКОШ г.Аргун»
М.А.Салатаев
«02» 11 2020г. № __

Примерное десятидневное меню
рациона питания для обучающихся
МБОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа г.Аргун»
на 2020-2021 учебный год

№ рецептуры по Сборнику блюд	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А			
	<i>Первая неделя</i>															
	Понедельник															
183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200	9	9,4	35,1	262	176	99	244	2,8	0,21	1,82	0,05	0,0		
15	Сыр порционно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03	0,0		
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0	0		
382	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02	0,0		
	Хлеб пшеничный	50	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0	0		
	Всего:		11,5	19,2	124,5	766	439	185,1	542	10,03	0,46	18,19	0,1	0,1		
	Вторник															
82	Борщ с капустой и картофелем (мясной)	250	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10	0,01	0,0		
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0	0		
342	Компот фруктовый	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0	0		
	Хлеб пшеничный	50	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0	0		
	Всего:		13,45	9,25	84,81	485,44	92,42	76,1	188,57	5,16	0,23	33,56	0,01	0,01		
	Среда															
183	Суп молочный с рисовой крупой	250	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03	0,03		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	0,0		
15	Сыр порционно	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03	0,0		
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0	0		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0	0		
	Хлеб пшеничный	50	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0	0		
	Всего:		14,5	19,7	104	684	145	78,5	255	7,59	0,23	15,17	0,1	0,1		

102	Четверг	Суп картофельный с чечевицей (мясной)	250	8,47	3,3	15,21	143	29	35	87	2,02	0,23	5,83	0,01
33		Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0
342		Компот фруктовый	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0
		Хлеб пшеничный	50	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
		Всего:		17,13	9,55	89,73	532,34	82,09	89,54	230,58	6,55	0,4	15,62	0,01
182		Пятница												
		Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	6,3	8,7	28,4	217	149	48	182	1,03	0,14	1,44	0,04
14		Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15		Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
338		Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
382		Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
		Хлеб пшеничный	50	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
		Всего:		20,9	25,8	117,9	787	414	134,5	483	8,28	0,39	17,81	0,13
		Вторая неделя												
		Понедельник												
182		Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	6,3	8,7	28,4	217	149	48	182	1,03	0,14	1,44	0,04
14		Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15		Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,03
338		Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
382		Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	143	126	31	116	1,03	0,05	1,3	0,02
		Хлеб пшеничный	50	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
		Всего:		20,9	25,8	117,9	787	414	134,5	483	8,28	0,39	17,81	0,13
		Вторник												
82		Борщ с капустой и картофелем (мясной)	10/255	4,8	3,6	9,9	100	38	25	53	1,12	0,05	10	0,01
43		Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0
342		Компот фруктовый	200	0,2	0,2	18,9	79	7	4	4	0,93	0,01	4,09	0

	Хлеб пшеничный	50	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	<i>Всего:</i>		13,45	9,25	84,81	485,44	92,42	76,1	188,57	5,16	0,23	33,56	0,01
	Среда												
ТТК 147	Каша молочная "Гречневая" жидкая	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	169	0,63	0,11	1,76	0,0
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,0
15	Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный	50	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	<i>Всего:</i>		16,4	21,3	92,2	625	290	81,5	345	4,4	0,26	1,93	0,1
	Четверг												
112	Суп картофельный с вермишелью (мясной)	250	5,2	4,5	15	142	17	25	89	1,13	0,1	6,12	0
33	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	7	0
539	Напиток ягодный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб пшеничный	50	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	<i>Всего:</i>		13,76	10,65	95,52	555,34	76,09	81,54	231,58	4,95	0,27	15,57	0
	Пятница												
183	Суп молочный с пшенкой	200	6,5	8,4	28	215	159	39	269	0,82	0,14	1,61	0,0
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,0
15	Сыр порционнo	10	2,3	3	0	36	88	3,5	50	0,1	0	0,07	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный	50	7,6	2,4	50,6	254	25	38	115	2,8	0,15	0	0
	<i>Всего:</i>		16,7	18,5	88,8	612	279	84,5	445	4,59	0,29	1,79	0,1