

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя образовательная школа № 16 г. Бирюсинска

ул. Ленина 65, город Бирюсинск, Тайшетского района, Иркутской области, 665050

тел (839563) 7-11-33, e-mail: school16\_56@mail.ru

Утверждаю:  
Директор МКОУ СОШ № 16 г. Бирюсинска  
Муסיфулина М.Ш.  
2024 г.



Перспективное 10-дневное меню для учащихся ОВЗ и детей-инвалидов,  
в возрастном разрезе 7-11 лет,  
обучающихся в МКОУ СОШ № 16 г.Бирюсинска  
в осенне-зимний период 2023-2024 г.



Возрастная категория 7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Т/К
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,40	11,50	38,80	292,10	54-6к-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	54-19з-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	30	3,21	1,35	13,05	82,20	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	26	2,21	0,86	11,05	67,34	Пром.
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2гн-2020
	Фрукты свежие (яблоко)	190	0,76	0,76	18,62	89,05	338
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>656</b>	<b>14,88</b>	<b>22,768</b>	<b>88,02</b>	<b>631,99</b>	

Возрастная категория 7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Т/К
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Каша " Дружба"	150	3,70	5,20	18,50	134,90	54-16к-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	54-19з-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	30	3,21	1,35	13,05	82,20	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	29	2,47	0,96	12,33	75,11	Пром.
	Какао с молоком сгущенным	200	3,50	3,40	22,30	133,40	54-8гн-2020
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 200 гр.	200	0,60	0,00	33,00	134,40	Пром.
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>619</b>	<b>13,575</b>	<b>19,207</b>	<b>99,275</b>	<b>634,91</b>	

Возрастная категория 7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Т/К
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,70	10,60	40,00	289,90	54-13к-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,51	4,50	0,00	54,50	54-1з-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	30	3,21	1,35	13,05	82,20	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	25	2,13	0,83	10,63	64,75	Пром.
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	54-3гн-2020
	Пирожок с яблоком	75	4,70	0,70	40,50	188,30	Пром.
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>545</b>	<b>22,55</b>	<b>17,98</b>	<b>110,88</b>	<b>707,25</b>	

Возрастная категория 7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Т/К
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,61	19,33	3,15	237,10	54-1о-2020
	Масло сливочное (порционно)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	54-19з-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	30	3,21	1,35	13,05	82,20	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	20	1,70	0,66	8,50	51,80	Пром.
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	54-3гн-2020
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>410</b>	<b>17,92</b>	<b>29,64</b>	<b>31,5</b>	<b>473,6</b>	

Возрастная категория 7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Т/К
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 5</b>							
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	4,74	5,18	18,72	143,18	54-18к-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	54-19з-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,51	4,50	0,00	54,50	54-1з-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	30	3,21	1,35	13,05	82,20	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80	54-9гн-2020
	Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	21,07	160,50	Пром.
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>18,75</b>	<b>29,81</b>	<b>64,04</b>	<b>606,08</b>	

Возрастная категория 7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Т/К
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	230	5,80	9,40	34,80	247,00	121
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,51	4,50	0,00	54,50	54-1з-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	28	3,00	1,26	12,18	76,72	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	20	1,70	0,66	8,50	51,80	Пром.
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	54-3гн-2020
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 200 гр.	200	0,60	0,00	33,00	134,40	Пром.
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>693</b>	<b>14,906</b>	<b>15,82</b>	<b>95,18</b>	<b>592,02</b>	

Возрастная категория 7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Т/К
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	3,95	4,14	13,80	108,29	54-19к-2020
	Масло сливочное (порционно)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	54-19з-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	30	3,21	1,35	13,05	82,20	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	26	2,21	0,86	11,05	67,34	Пром.
	Какао с молоком сгущенным	200	3,50	3,40	22,30	133,40	54-8гн-2020
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 200 гр.	200	0,60	0,00	33,00	134,40	Пром.
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>616</b>	<b>13,57</b>	<b>18,05</b>	<b>93,3</b>	<b>600,53</b>	

Возрастная категория 7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Т/К
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,10	10,70	46,00	308,60	54-2к-2020
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,30	6,50	19,80	165,80	2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80	54-9гн-2020
	Печенье "Юбилейное" промышленного производства	68	5,15	12,63	45,56	316,20	Пром.
	Итого за завтрак:	528	22,35	33,33	122,46	881,4	

Возрастная категория 7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Т/К
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
Завтрак	Запеканка из творога	120	18,90	14,00	29,60	316,00	145
	Чай черный байховый с сахаром	200	2,00	0,00	6,40	26,40	54-2гн-2020
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 200 гр.	200	0,60	0,00	33,00	134,40	Пром.
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>21,5</b>	<b>14</b>	<b>69</b>	<b>476,8</b>	

Возрастная категория 7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Т/К
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,30	12,60	36,80	294,20	54-9к-2020
	Хлеб пшеничный пром. производства	25	2,68	1,13	10,88	68,50	Пром.
	Хлеб ржаной промышленного производства	20	1,70	0,66	8,50	51,80	Пром.
	Какао с молоком сгущенным	200	3,50	3,40	22,30	133,40	54-8гн-2020
	Ватрушка с творогом пром. производства	75	3,20	7,70	34,00	211,20	Пром.
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>19,375</b>	<b>25,485</b>	<b>112,475</b>	<b>759,1</b>	

Согласно СанПин при приготовлении блюд используется йодированная соль

СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ, НОВОСИБИРСК-2020	1
СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, МОСКВА-2021	2
СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕЦЕПТУР БЛЮД КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ПИТНИЯ, ПОЛЯКОВСКИЙ Ю.И., УФА - 2010	3
СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ	4





