

Утверждаю
Начальник Плесецкого
территориального отдела
Роспотребнадзора
по Архангельской области
Корзун Г. В. _____

*Экспертное заключение
№ Ф5-6/4 от 12.11.2021.*

Утверждаю
Директор Шалакушской СШ
Субботина Т.С. _____

25.10.2021



**Примерное 10- дневное меню
питания детей ОВЗ
Шалакушской средней школы
возрастная категория 7-11 лет и 12-18 лет.**

Источники:

- 1) Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» Москва 2004.

<i>Чай с лимоном</i>	200,0	200,0	60,00	60,00	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	1,74	1,74	36,66	36,66	8,05	5,24	5,24	9,78	9,78	0,9	0,9	0	0	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1	0,4	0,4	0	0	№686c478				
<i>Бутерброд с маслом</i>	60	60	186	186	4	4	8	8	0,1	0,1	230	230	68	68	24,6	24,6	7,3	7,3	34,4	34,4	0,57	0,57	0,04	0,04	0,08	0,08	0,06	0,06	0,44	0,44	0,17	0,17	0	0	№1.c.73			
<i>Сыр нарезка</i>	15,00	20,00	60,00	75,00	3,80	4,75	3,80	4,75	5,00	6,25	246	307,5	34,8	43,5	300	375	15	18,75	162	202,5	0,33	0,412	0,129	0,161	0,06	0,075	0,012	0,024	0,09	0,112	0,05	0,062	0,48	0,6				
ИТОГО	525,00	530,00	643,00	658,00	16,10	17,05	21,80	22,75	72,3	73,55	753,74	815,24	252,46	261,16	420,65	495,65	145,54	149,29	428,18	468,68	5,8	5,882	0,169	0,201	0,32	0,335	0,532	0,544	1,41	1,432	0,95	0,962	1,48	1,6				
ОБЕД																																						
<i>Щи из св. капусты</i>	250	250	88	88	2	2	4,3	4,3	10	10	94,4	94,4	252	252	34	34	17	17	40	40	0,6	0,6	0,03	0,03	0,74	0,74	0,06	0,06	0,06	0,06	0,72	0,72	25	25	№124c140			
<i>Помидор св. порц.</i>	60	100	14	21	0,66	0,99	0,12	0,18	2,28	3,42	4,8	7,2	174	262	8,4	12,6	12	18	15,6	22,6	0,54	0,71	0	0	0,72	1,2	0,036	0,099	0,012	0,018	0,36	0,54	15,6	22,4				
<i>Биточки мясные</i>	100	100	138	138	15,9	15,9	4,3	4,3	8,1	8,1	26	26	40	40	5	5	1	1	33	33	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,14	0,14	0	0	№466c366			
<i>Макароны отварные</i>	180	200	266	333	6,3	8,5	7,38	9,1	42,36	52,5	160	200	48	61	11	13	10,7	14	47,1	58	1,6	1,9	0,1	0,12	0,1	0,12	0,08	1	2	2,5	0,7	0,9	0	0	№332c271			
<i>Компот из сухофруктов</i>	200,0	200,0	124,00	124,00	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	12	12	580	580	222	222	30	30	77	77	6	6	0,02	0,02	0	0	0,02	0,02	0,04	0,04	2	2	0,9	0,9	№639c451			
<i>Хлеб пшени.</i>	50	50	91	91	3	3	1	1	17	17	305	305	123	123	16	16	24	24	79	79	2	2	0	0	0	0	0,09	0,09	0,04	0,04	0,3	0,3	0	0				
<i>Яблоки свежие</i>	100	150	67	97	1	1,5	1	1,5	15	22	26	39	278	417	16	24	9	12	11	17	2,2	3,3	0,03	0,045	0	0	0,03	0,045	0,02	0,03	16,5	22	0,3	0,45				
Итого	940,0	1050	788	892	29,46	32,49	18,1	20,38	126,14	144,42	628,2	683,6	1495	1735	312,4	326,6	103,7	116	302,7	326,6	12,94	14,51	0,18	0,215	1,56	2,06	0,326	1,324	2,182	2,698	20,72	26,6	41,8	48,75				
Итого	1465	1580	1431,00	1550,00	45,56	49,54	39,90	43,13	198,44	217,97	1381,94	1498,84	1747,46	1996,16	733,05	822,25	249,24	265,29	730,88	795,28	18,74	20,392	0,349	0,416	1,88	2,395	0,858	1,868	3,592	4,13	21,67	27,562	43,28	50,35				
5 день, пятница																																						
ЗАВТРАК																																						
<i>Каша Дружба</i>	250	250	308	308	9	9	11	11	44	44	276	276	113	113	226	226	51	51	234	234	1	1	1	1	0,12	0,12	1	1	0,78	0,78	0,33	0,33	2	2	№ 302			
<i>Кофе с молоком</i>	200,0	200,0	148,00	148,00	2,40	2,40	3,60	3,60	27,90	27,90	12	12	304	304	18	18	8	8	0	0	1,8	1,8	0,6	0,6	0	0	0,02	0,02	0,08	0,08	12	12	1,2	1,2	№691c480			
<i>Бутерброд с маслом</i>	60	60	186	186	4	4	8	8	0,1	0,1	230	230	68	68	24,6	24,6	7,3	7,3	34,4	34,4	0,57	0,57	0,04	0,04	0,08	0,08	0,06	0,06	0,44	0,44	0,17	0,17	0	0	№1.c.73			
ИТОГО	510	510	642,00	642,00	15,40	15,40	22,60	22,6	72	72	518	518	485	485	268,6	268,6	66,3	66,3	268,4	268,4	3,37	3,37	1,64	1,64	0,2	0,2	1,08	1,08	1,3	1,3	12,5	12,5	3,2	3,2				
ОБЕД																																						
<i>Рассольник Ленинградский</i>	250	250	135	135	3	3	4,5	4,5	20,1	20,1	30	30	528	528	33,8	33,8	27,5	27,5	68,8	68,8	1,3	1,3	0,04	0,04	1,23	1,23	0,14	0,14	0,13	0,13	1,63	1,63	32,5	32,5	№132c144			
<i>Огурец соленый порц.</i>	60	100	7,8	9,5	0,48	0,72	0,06	0,09	0,96	0,144	60	90	63	130	13,1	20	8,4	12,6	14,4	21,6	0,36	0,54	0,018	0,028	0	0	0,012	0,022	0,012	0,022	0,06	0,09	3	4,5				
<i>Компота рыбная</i>	100	100	196	196	13	13	9	9	15	15	527	527	313	313	42,9	42,9	32,9	32,9	197,8	197,8	1,07	1,07	0,01	0,01	0,71	0,71	0,21	0,21	0,28	0,28	8,5	8,5	14,2	14,2	№388c312			
<i>Пюре картофельное</i>	150,0	200,0	164	219	3,2	4,3	6,8	9	22	29	483,7	645	320,5	427,4	23,25	31	14,02	18,7	40,5	54	0,52	0,7	0,05	0,07	0	0	0,07	0,09	0,06	0,08	2,56	3,42	0,7	0,9	№520c402			
<i>Хлеб пшени.</i>	50	50	91	91	3	3	1	1	17	17	305	305	123	123	16	16	24	24	79	79	2	2	0	0	0	0	0,09	0,09	0,04	0,04	0,3	0,3	0	0				
<i>Компот из свежих яблок</i>	200	200	142	142	0,2	0,2	0	0	35,8	35,8	14,1	14,1	150,4	150,4	8,84	8,84	4,9	4,9	5,94	5,94	1,21	1,21	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	1,16	1,16	8,9	8,9	№631c447			
<i>Йогурт</i>	100	100	80	80	3	3	3	3	11	11	100	100	304	304	248	248	30	30	190	190	0,2	0,2	0,02	0,02	0	0	0,06	0,06	0,03	0,03	0,4	0,4	1,2	1,2				
Итого	910	1000	815,8	872,5	25,88	27,22	24,36	26,59	121,86	128,044	1519,8	1711,1	1801,9	1975,8	385,89	400,54	141,72	150,6	596,44	617,14	6,66	7,02	0,138	0,168	1,95	1,95	0,592	0,622	0,562	0,592	14,61	15,5	60,5	62,2				
Итого	1420	1510	1457,80	1514,50	41,28	42,62	46,96	49,19	193,86	200,044	2037,8	2229,1	2286,9	2460,8	654,49	669,14	208,02	216,9	864,84	885,54	10,03	10,39	1,778	1,808	2,15	2,15	1,672	1,702	1,862	1,892	27,11	28	63,7	65,4				
6 день, понедельник																																						
ЗАВТРАК																																						
<i>Каша пшеничная</i>	250,0	250,0	300	300	7,25	7,25	11,5	11,5	39,8	39,8	276	276	113	113	81,3	81,3	18,8	18,8	86,3	86,3	0,26	0,26	0,04	0,04	0,12	0,12	0,1	0,1	0,78	0,78	0,33	0,33	1,22	1,22	№302c.253			
<i>Какао с молоком</i>	200	200	187	187	5	5	5	5	31,8	31,8	20	20	3378	3378	110	110	382	382	1310	1310	29,6	29,6	0,08	0,08	0	0	0,2	0,2	0,6	0,6	3,6	3,6	0	0	№695c482			
<i>Бутерброд с маслом</i>	60	60	186	186	4	4	8	8	0,1	0,1	230	230	68	68	24,6	24,6	7,3	7,3	34,4	34,4	0,57	0,57	0,04	0,04	0,08	0,08	0,06	0,06	0,44	0,44	0,17	0,17	0	0	№1.c.73			
<i>Яйцо вареное</i>	40,00	40,00	63	63	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	53,6	53,6	56	56	22	22	4,8	4,8	76,8	76,8	1	1	0,1	0,1	0,028	0,028	0,176	0,176	0,076	0,076	0	0	№337c.275					
ИТОГО	550,00	550,00	736,00	736,00	21,35	21,35	29,10	29,1	72	72	579,6	579,6	3615	3615	237,9	237,9	412,9	412,9	1507,5	1507,5	31,43	31,43	0,26	0,26	0,3	0,3	0,388	0,388	1,996	1,996	4,176	4,176	1,22	1,22				
ОБЕД																																						
<i>Суп картоф. с макаронами</i>	250	250	120	120	2,9	2,9	2,5	2,5	21	21	803	803	812	812	35	35	41,3	41,3	110,37	110,37	2	2	420	420	0,16	0,16	0,11	0,11	1,64	1,64	30,5	30,5	№139c148					
<i>Зеленый горош.кон.</i>	60	100	24,00	36,00	1,80	2,70	0,12	0,18	4,00	6,00	360	480	90																									

ОБЕД																																			
Борщ с говяжьей	250	250	106	106	2	2	5,2	5,2	13,1	13,1	94,4	94,4	252	252	34	34	17	17	40	40	0,6	0,6	0,03	0,03	0,74	0,74	0,06	0,06	0,06	0,06	0,72	0,72	25	25	№110c131
Кукуруза консервир	60	100	120	180	4	6	0,14	0,21	22,6	33,9	400	600	0	0	42	63	16	24	40	60	0	0	4	6	0,02	0,03	0,02	0,03	0,06	0,09	0,8	0,12	4,8	7,2	
Рис отварной	150	200	228	304	3,75	5	6,15	8,2	38,6	51,5	0	0	64,3	85,7	44	58,6	38,7	51,6	111	148	1,03	1,37	0,04	0,05	0,03	0,04	0,04	0,05	0,01	0,013	0,08	0,1	2,9	3,8	№511c399
Мясо тушеное	100	100	132	132	15,2	15,2	5,9	5,9	3,9	3,9	285,8	285,8	410	410	16,3	16,3	28,9	28,9	196	196	2,06	2,06	0	0	0,57	0,57	0,12	0,12	0,01	0,01	0,37	0,37	7,7	7,7	№433c344
Хлеб пшени.	50	50	91	91	3	3	1	1	17	17	305	305	123	123	16	16	24	24	79	79	2	2	0	0	0	0	0,09	0,09	0,04	0,04	0,3	0,3	0	0	
Сок	200,0	200,0	132,00	132,00	1,00	1,00	0,00	0,00	34,00	34,00	12	12	304	304	18	18	8	8	0	0	1,8	1,8	0,6	0,6	0,6	0,6	0,04	0,04	0,08	0,08	1,2	1,2	12	12	№707c486
Яблоки свежие	100	150	67	97	1	1,5	1	1,5	15	22	26	39	278	417	16	24	9	12	11	17	2,2	3,3	0,03	0,045	0	0	0,03	0,045	0,02	0,03	16,5	22	0,3	0,45	
Итого	910	1050	876	1042	29,95	33,7	19,39	22,01	144,2	175,4	1123,2	1336,2	1431,3	1591,7	186,3	229,9	133,6	165,5	477	540	9,69	11,13	4,7	6,725	1,96	1,98	0,4	0,435	0,28	0,323	19,97	24,81	52,7	56,15	
Итого																																			
Итого за день																																			
8 день среда	1310	1505	1373,10	1742,00	42,06	49,95	39,59	50,76	213,2	270,65	2002,2	2544,7	1927,35	2316,45	645,55	837,15	194	249,65	800,24	973,74	11,98	14,052	6,849	9,916	2,03	2,07	0,442	0,504	0,5	0,63	21,2	26,602	66,18	76,2	
ЗАВТРАК																																			
Вермишель на молоке	250	250	141	141	7	7	8	8	25	25	186	186	67	67	168	168	33	33	163	163	1	1	288	288	0,07	0,07	0	0	0,43	0,43	0,12	0,12	11	11	№160
Кофе с молоком	200,0	200,0	148,00	148,00	2,40	2,40	3,60	3,60	27,90	27,90	12	12	304	304	18	18	8	8	0	0	1,8	1,8	0,6	0,6	0	0	0,02	0,02	0,08	0,08	12	12	1,2	1,2	№691c480
Бутерброд с маслом	60	60	186	186	4	4	8	8	0,1	0,1	230	230	68	68	24,6	24,6	7,3	7,3	34,4	34,4	0,57	0,57	0,04	0,04	0,08	0,08	0,06	0,06	0,44	0,44	0,17	0,17	0	0	№1c.73
Итого	510	510	475,00	475,00	13,40	13,40	19,60	19,6	53	53	428	428	439	439	210,6	210,6	48,3	48,3	197,4	197,4	3,37	3,37	288,64	288,64	0,15	0,15	0,08	0,08	0,95	0,95	12,29	12,29	12,2	12,2	
ОБЕД																																			
Щи из св. капусты	250	250	88	88	2	2	4,3	4,3	10	10	94,4	94,4	252	252	34	34	17	17	40	40	0,6	0,6	0,03	0,03	0,74	0,74	0,06	0,06	0,06	0,06	0,72	0,72	25	25	№124c140
Овурец свежий	60	100	7,8	12	0,5	0,75	0,06	0,09	0,96	1,5	60	90	85	130	14	21	8,4	12,6	14,4	21,6	0,36	0,54	0,024	0,03	0	0	0,012	0,03	0,012	0,018	0,06	0,09	3	4,5	
Курица запеченная	100,0	100,0	188	188	19,2	19,2	12,1	12,1	0,7	0,7	70	70	194	194	16	16	18	18	165	165	1,6	1,6	0,07	0,07	0	0	0,07	0,07	0,15	0,15	0	0	7,7	7,7	№494c387
Каша гречневая рассып.	150,0	200,0	279	372	9	12	8	10,6	43	57,3	293	391	264	352	18	24	140	187	207	276	6,17	8,23	0,03	0,04	0,02	0,03	0,29	0,39	0,21	0,27	2,9	3,87	0	0	№297c250
Компот из сухофруктов	200,0	200,0	124,00	124,00	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	12	12	580	580	222	222	30	30	77	77	6	6	0,02	0,02	0	0	0,02	0,02	0,04	0,04	2	2	0,9	0,9	№639c451
Хлеб пшени.	50	50	91	91	3	3	1	1	17	17	305	305	123	123	16	16	24	24	79	79	2	2	0	0	0	0	0,09	0,09	0,04	0,04	0,3	0,3	0	0	
Печенье	30	60	70	105	2,3	3,4	0,24	0,36	14,6	21,6	32	48	28	42	8	12	3	4,5	22	55	0,2	0,3	0,04	0,06	0,02	0,03	0,03	0,04	0,01	0,015	0,2	0,3	0	0	
Груша	100	150	63	93	0,6	0,9	0,45	0,65	14,25	21,3	21	31	232	342	28,5	42	18	27	24	36	3,45	4,5	0,015	0,022	0	0	0,03	0,045	0,045	0,065	0,15	0,22	7,5	10,5	
Итого	940	1110	910,8	1073	37,2	41,85	26,15	29,1	131,91	160,8	887,4	1041,4	1758	2015	356,5	387	258,4	320,1	628,4	749,6	20,38	23,77	0,229	0,272	0,78	0,8	0,602	0,75	0,567	0,658	6,33	7,5	44,1	48,6	
Итого																																			
Итого за день																																			
9 день четверг	1450	1620	1385,80	1548,00	50,60	55,25	45,75	48,7	184,91	213,8	1315,4	1469,4	2197	2454	567,1	597,6	306,7	368,4	825,8	947	23,75	27,14	288,869	288,912	0,93	0,95	0,682	0,83	1,517	1,608	18,62	19,79	56,3	60,8	
ЗАВТРАК																																			
Каша гречневая	250	250	337	337	8	8	10	10	52	52	276	276	113	113	88	88	118	118	222	222	4	4	0	0	0,12	0,12	0,39	0,39	0,78	0,78	0,33	0,33	1	1	№302
Какао с молоком	200	200	187	187	5	5	5	5	31,8	31,8	20	20	3378	3378	110	110	382	382	1310	1310	29,6	29,6	0,08	0,08	0	0	0,2	0,2	0,6	0,6	3,6	3,6	0	0	№695c482
Бутерброд с маслом	60	60	186	186	4	4	8	8	0,1	0,1	230	230	68	68	24,6	24,6	7,3	7,3	34,4	34,4	0,57	0,57	0,04	0,04	0,08	0,08	0,06	0,06	0,44	0,44	0,17	0,17	0	0	№1c.73
Итого	510	510	710,00	710,00	17,00	17,00	23,00	23	83,9	83,9	526	526	3559	3559	222,6	222,6	507,3	507,3	1566,4	1566,4	34,17	34,17	0,12	0,12	0,2	0,2	0,65	0,65	1,82	1,82	4,1	4,1	1	1	
ОБЕД																																			
Суп картоф. с фасолью	250	250	167	167	6,2	6,2	5,6	5,6	22,3	22,3	123,22	123,2	550,8	550,8	46,14	46,14	37,92	37,9	139	139	1,81	1,81	0,02	0,02	1,23	1,23	0,14	0,14	0,13	0,13	1,63	1,63	32,5	32,5	№139c148
Помидор св. порц.	60	100	14	21	0,66	0,99	0,12	0,18	2,28	3,42	4,8	7,2	174	262	8,4	12,6	12	18	15,6	22,6	0,54	0,71	0	0	0,72	1,2	0,036	0,099	0,012	0,018	0,36	0,54	15,6	22,4	
Макаронь отварные	180	180	266	266	6,3	6,3	7,38	7,38	42,36	42,36	160	160	48	48	11	11	10,7	10,7	47,1	47,1	1,6	1,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0,08	0,08	2	2	0,7	0,7	0	0	№332c271
Биточки мясные	100	100	138	138	15,9	15,9	4,3	4,3	8,1	8,1	26	26	40	40	5	5	1	1	33	33	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,14	0,14	0	0	№466c366
Хлеб пшени.	50	50	91	91	3	3	1	1	17	17	305	305	123	123	16	16	24	24	79	79	2	2	0	0	0	0	0,09	0,09	0,04	0,04	0,3	0,3	0	0	
Кисель из свеж. Фруктов	200	200	118	118	0	0	0	0	30,6	30,6	3,14	3,14	2	2	6	6	4	4	4	4	0,6	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№648c456
Итого	840	880	794	801	32,06	32,39	18,4	18,46	122,64	123,78	622,16	624,54	937,8	1025,8	92,54	96,74	89,62	95,6	313,7	320,7	6,55	6,72	0,12	0,12	2,05	2,53	0,356	0,419	2,192	2,198	3,13	3,31	48,1	54,9	
Итого																																			
Итого за день																																			
10 день пятница	1350	1390	1504,00	1511,00	49,06	49,39	41,40	41,46	206,54	207,68	1148,16	1150,54	4496,8	4584,8	315,14	319,34	596,92	602,9	1880,1	1887,1	40,72	40,89	0,24	0,24	2,25	2,73	1,006	1,069	4,012	4,018	7,23	7,41	49,1	55,9	
ЗАВТРАК																																			
Салат степной	100,00	150,00	141,1	210	1,91	2,3	10,4	15	10	15	486	729	300	450	33	46	26	39	59	88	1	1,5	2	3	0	0	0	0	0	0	1	1,5	12	18	№25c82
Чай с лимоном	200,0	200,0	60,00	60,00	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	1,74	1,74	36,66	36,66	8,05	8,05	5,24	5,24	9,78	9,78	0,9	0,9	0	0	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1	0,4	0,4	0	0	№686c478
Блины с маслом	105,00	150,00	248	372	5,3	7,5	10,1	15	33	45	50	75	136	200	121	180	15	22	94	135	0,1	0,15	0,02	0,03	0,01	0,015	0,03	0,045	0,13	0,21	0,1	0,15	0,9	1,35	№726c495
Яйцо вареное	40,00	40,00	63	63	5,1	5,1	4,6	4,6	3,3	3,3	53,6	53,6	56	56	22	22	4,8	4,8	76,8	76,8	1	1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,028	0,028	0,176	0,176	0,076	0,076	0	0	№337c.275
Итого	445	540	512,10	705,00	12,61	15,20	25,10	34,6	58,5	75,5	591,34	859,34	528,66	742,66	184,05	256,05	51,04	71,04	239,58	309,58	3	3,55	2,12	3,1											

Напиток из кураги	200,0	200,0	124,00	124,00	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	12	12	580	580	222	222	30	30	77	77	6	6	0,02	0,02	0	0	0,02	0,02	0,04	0,04	2	2	0,9	0,9	№639с451		
Банан	100	150	68	96	1,5	2,2	0,5	0,75	21	31	31	45	348	522	8	12	42	62	28	42	0,6	0,9	20	30	0,12	0,18	0,04	0,06	0,05	0,075	0,9	1,2	10	15			
Итого	860	1000	702,80	787,50	24,28	27,52	18,26	21,34	114,66	128,64	1065,00	1422,00	1923,00	2304,00	359,90	404,30	163,30	193,10	522,20	594,40	12,66	13,54	28,58	42,09	1,39	1,46	0,38	0,42	0,47	0,56	13,74	15,32	48,40	55,30			
Итого																																					
Итого за день	1305	1540	1214,90	1492,50	36,89	42,72	43,36	55,94	173,16	204,14	1656,34	2281,34	2451,66	3046,66	543,95	660,35	214,34	264,14	761,78	903,98	15,66	17,09	30,70	45,22	1,56	1,63	0,51	0,57	0,88	1,04	15,32	17,45	61,30	74,65			
Итого за 10 дней			14146,60	15652,00	455,55	498,87	444,31	489,02	1941,52	2169,34	18847,44	21756,32	30211,72	32941,72	6067,22	6728,02	3449,84	3805,73	11636,86	12503,96	239,79	254,73	1512,81	1556,33	15,13	16,43	8,06	9,68	21,00	22,31	178,07	200,64	562,18	633,54			