

Согласовано:

Директор МАОУГ

 Т.А. Сторожкова

Утверждаю

Директор ООО «Восход-НТ»

 С.В. Балакин

**Примерное двухнедельное меню
для учащихся МАОУГ с ограниченными
возможностями здоровья
в возрасте от 7-11 лет
завтраки и обеды
Сезон: весна**

***Разработано согласно сборнику рецептов на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт 2015 г.***

г. Нижняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	10/60	5,47	9,52	56,04	362,88	14,2
	Каша рисовая молочная с маслом	220/10	5,8	5,91	31,43	202,07	0,23
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
Итого за Завтрак			14,44	18,11	103,43	665,95	
Обед							
	Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	Суп картофельный с горохом с курицей	200	12,78	15,4	23,93	191,07	138
	Бефстроганов	90	13,1	13,6	5,44	196,75	172
	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	274
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			38,15	40,82	110,04	977,89	
Итого за день			52,59	58,93	213,47	1643,84	

(лист 2)

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	10/60	2,9	6,67	32,61	105,88	1
	Каша пшенная молочная с маслом	220/10	8,74	10,74	39,6	289,5	0,18
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			12,04	17,41	97,23	488,38	
Обед							
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,88	2,4	5,05	45,21	6
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	200	13,31	27,97	45,81	211,83	129
	Биточек из птицы	90	37,16	40,14	56,2	342,97	460
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	48,75	227,52	212
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			59,3	77,34	227,23	1120,03	
Итого за день			71,34	94,75	324,46	1608,41	

Рацион: 1-4 класс.		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						144,8	55
	Суп молочный вермишелевый	200	5,74	5,2	18,83	63	209
	Яйцо отваренное	40	5,1	4,6	0,3	93	628
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	144	1,04
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	444,8	
Итого за Завтрак			16,04	11,24	72,95		
Обед						18,33	
	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	228,96	110
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	18,56	34,49	62,35		
	Плов с мясом (свинина, постная)	240	18,36	17,64	46,32	417,96	443
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
			41,57	53,87	142,65	909,45	
Итого за Обед			57,61	65,11	215,6	1354,25	
Итого за день							

(лист 4)

Рацион: 1-4 класс.		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						248,09	15
	Бутерброд с сыром твердым	20/60	11,11	9,05	19,2	283,84	15,5
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	200/20	17,21	17,43	18,1		
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			28,72	26,48	62,32	624,93	
Обед						87,18	43,01
	Салат из свежей капусты	60	0,37	7,83	3,74	170,65	139
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	7,76	9,15	24,27		
	Ежики с соусом	90	30,93	43,79	66,06	511,53	446
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			57,81	67,29	180,53	1229,92	
Итого за день			86,53	93,77	242,85	1854,85	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	10/60	2,9	6,67	32,61	105,88	1
	Каша ячневая с маслом сливочным	220/10	3,24	12,05	35,01	283,48	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			6,54	18,72	92,64	482,36	
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1,85	0,34	1,85	44,23	
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	17,08	10,37	26,83	238,46	120
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	13,14	11,34	42,12	311,85	229
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	305
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196	585
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			40	28,62	175,64	1182,57	
Итого за день			46,54	47,34	268,28	1664,93	

(лист 6)

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	10/60	2,9	6,67	32,61	105,88	1
	Каша пшеничная с маслом сливочным	220/10	26,66	25,53	110,03	530,41	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			29,96	32,2	167,66	729,29	
Обед							
	Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	Суп-лапша с курицей	200	5,63	3,76	14,89	139,72	120
	Гуляш из свинины	50/50	16,88	16,38	4,59	323,24	437
	Каша гречневая вязкая	150	8,3	6,3	36	233,7	168
	Напиток Виталайт	200			19	80	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			35,36	32,26	108,26	971,06	
Итого за день			65,32	64,46	275,92	1700,35	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром твердым	10/60	9,72	7,92	16,8	217,08	15
	Каша Дружба на молоке с маслом сливочным	220/10	5,09	9,38	38,61	259,41	187
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			15,21	17,3	80,43	569,49	
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1,85	0,34	1,85	44,23	
	Суп картофельный с горохом с курицей	200	12,78	15,4	23,93	191,07	138
	Голубцы мясные (ленивые) с соусом сметанным	90	18,41	14,75	20,86	212,5	89
	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	274
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед			45,11	38,12	139,93	1042,97
Итого за день			60,32	55,42	220,36	1612,46	

(лист 8)

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 2

День: среда

Рацион: 1-4 класс.			Неделя: 2		День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	15/60	3,11	7,15	34,94	113,45	1
	Омлет натуральный	220	20,46	37,93	3,83	446,85	284
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			23,97	45,08	63,79	653,3	
Обед							
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,88	2,4	5,05	45,21	6
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	200	13,31	27,97	45,81	211,83	129
	Печень говяжья по-строгановски	90	36,55	29,53	8,42	416,25	255
	Пюре картофельное	150	18,6	17,8	37,72	232,65	472
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед			73,77	79,52	153,64	1170,14
Итого за день			97,74	124,6	217,43	1823,44	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	10/60	5,47	9,52	56,04	362,88	14,2
	Каша манная с маслом сливочным	220/10	10,3	11,57	32,57	434,57	262
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
Итого за Завтрак			16,69	21,1	130,69	953,75	
Обед							
	Капуста квашеная "Деревенская"	60	0,96	0,28	3,12	16,2	
	Суп рыбный со сметаной	200/10	9,67	12,24	19,95	163,84	136
	Котлета мясная (свинина)	90	19,1	12,39	16,27	247,85	381
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			48,51	31,43	127,55	894,94	
Итого за день			65,2	52,53	258,24	1848,69	

(лист 10)

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	15/60	3,11	7,15	34,94	113,45	1
	Макаронные изделия с твердым сыром	210	10,74	9,22	38,92	282,69	333
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			14,25	16,37	98,88	489,14	
Обед							
	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	18,56	34,49	62,35	228,96	110
	Жаркое по-домашнему	240	23,24	21,42	34,15	427,11	436
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			46,95	57,85	157,72	938,6	
Итого за день			61,2	74,22	256,6	1427,74	

Итого за период	664,39	731,13	2493,21	16538,96	
Среднее значение за период	55,4	60,9	207,8	1378,2	

Составил И. Кареева



Утвердил Ф. Балакин С.В.