

Согласовано:

Директор МАОУГ



Т.А. Сторожкова

Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»



С.В. Балакин

**Примерное двухнедельное меню
для учащихся МАОУГ
в возрасте 7-11 лет
завтраки и обеды
Сезон: все**

**Разработано согласно сборнику рецептур 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 ОВЗ Н.Салда

Неделя:1

День:понедельник

			День:понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	Бефстроганов	90	13,09	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
	Итого за Завтрак		23,93	24,52	71,17	722,62	
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,37	7,83	3,74	87,18	43,01
	Суп картофельный с крупой с курицей	200	21,6	31,08	49,87	256,39	136
	Тефтели мясные с рисом с соусом	90	20,25	28,67	43,25	334,99	423
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
	Напиток витаминизированный Витошка	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		60,6	74,1	179,05	1132,61	
Итого за день			84,53	98,62	250,22	1855,23	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя:1

День:вторник

(лист 2)

Пациент: 74 класс ОБЗ Н.Сагд		Неделя:1		День:вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Биточки из птицы	90	2,18	3,21	9,84	77,91	306,01
	Каша гречневая вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6	168
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Итого за Завтрак			13,5	7,65	92,84	480,84
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,88	2,4	5,05	45,21	6
	Суп картофельный с горохом с курицей	200	12,78	15,4	23,93	191,07	138
	Запеканка картофельная с мясом	240	29,34	28,85	32,95	610,74	478
	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			47,75	48,28	133,35	1139,52
Итого за день			61,25	55,93	226,19	1620,36	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя:1

День:среда

(лист 3)

Прием пищи			Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак											
			Кукуруза консервированная	60	1,85	0,34	1,85	44,23			
			Плов с мясом (свинина, постная)	240	18,36	17,64	46,32	417,96		443	
			Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93		628	
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72		1,04	
Итого за Завтрак					23,01	18,7	87,59	627,19			
Обед											
			Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2			
			Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	18,56	34,49	62,35	228,96		110	
			Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью с соусом томатным	90	18,72	7	12,51	217,42		53	
			Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	7,57	33,54	221,31		242	
			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					47,14	55,08	169,48	990,09			
Итого за день					70,15	73,78	257,07	1617,28			

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя:1

День:четверг

(лист 4)

Пациент: 1. А.И.Сидорова 03.03.19.Санда		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
	Запеканка рисовая с творогом с киселем	200/50	23,74	7,58	31,84	506,25	189,03
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			28,91	11,35	71,26	708,95	
Обед							
	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/13	8,26	9,74	25,85	181,74	139
	Ежики с соусом	90	30,93	43,79	66,06	511,53	446
	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	534
	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			47,94	59,87	163,53	1157,3	
Итого за день			76,85	71,22	234,79	1866,25	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя:1

День:пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Каша Царская с курой	240	17,3	23,08	61,6	540	291,01
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			21,12	24,02	99,64	707,55	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,86	2,32	2,95	35,38	45
	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
	Пюре картофельное	150	18,6	17,8	37,72	232,65	472
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	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
Итого за Обед			53,51	43,45	153,93	1014,39	
Итого за день			74,63	67,47	253,57	1721,94	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя:2

День:понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	Гуляш из свинины	90	15,19	14,74	4,13	290,92	437
	Каша гречневая вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6	168
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			26,51	23,26	86,99	733,72	
Обед	Салат витаминный из белокачанной капусты	60	0,22	0,07	1,91	161,58	
	Суп-лапша с курицей	200/13	6	4	15,86	148,8	120
	Запеканка рисовая с мясом	240	2,17	4,44	0,74	50,92	7
	Напиток витаминизированный Витошка	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			12,22	10,13	66,85	577,5	
Итого за день			38,73	33,39	153,84	1311,22	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя:2

День:вторник

(лист 7)

Форм. 1-4 класс ОБЗ Н.Салда			Неделя:2			День:вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	60	1,85	0,34	1,85	44,23	
	Макаронник с мясом	240	10,98	10,72	26,76	247,94	285
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			15,63	11,78	68,03	457,17	
Обед							
	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,82	7,28	3,97	85,35	71,01
	Суп картофельный с горохом с курицей	200	12,78	15,4	23,93	191,07	138
	Рагу из птицы с овощами	240	22,86	21,37	27,65	394,72	289,01
	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			41,21	45,68	126,97	963,64	
Итого за день			56,84	57,46	195	1420,81	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя:2

День:среда

(лист 8)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Зеленый горошек консервированный ТТК	60	2,8	3,4	17,76	64,8	
		Омлет натуральный	210	19,53	36,21	3,66	426,54	284
		Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак				24,94	40,36	51,82	628,34	
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
		Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	305
		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				58,77	66,47	168,32	1193,32	
Итого за день				83,71	106,83	220,14	1821,66	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя:2

День:четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Котлета мясная (свинина)	90	19,1	12,39	16,27	247,85	381
	Каша гречневая вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6	168
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			30,42	16,83	99,27	650,78	
Обед	Капуста квашеная "Деревенская"	30	0,48	0,14	1,56	8,1	
	Суп рыбный со сметаной	200/10	9,67	12,24	19,95	163,84	136
	Кнели из кур с рисом и соусом	90	9,56	11,34	0,21	141,16	188
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
	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			38,59	30,44	108,01	883,15	
Итого за день			69,01	47,27	207,28	1533,93	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя:2

День:пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Плов из бройлеров-цыплят	240	17,3	23,08	61,6	540	291
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			21,31	23,99	108,66	735,55	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	0,71	3,32	12,59	39,34	40
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	18,56	34,49	62,35	228,96	110
	Шницель из свинины с соусом	90	8,16	15,24	15,78	145,1	268,01
	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			39,5	60,68	184,01	1008,57	
Итого за день			60,81	84,67	292,67	1744,12	

Итого за период	676,51	696,64	2290,77	16512,8	
Среднее значение за период	67,7	69,7	229,1	1651,3	

Составил _____

Утвердил _____

