

Копия

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ

"Средняя школа № 6"

М.М.Егоренкова

31.08.1022 г.

Примерное меню
(обеды)
для питания школьников
ОВЗ, ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя: Первая

1 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный	250	2.34	2.83	16.86	114	97
Плов из птицы	75/150	16.3	17	35.69	377	291
Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342
Хлеб	2/30	3.54	0.66	28.08	136.2	Пр.
Итого за день:		22.34	20.65	108.51	741.8	

2 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный с бобовыми	250	4.39	4.21	13.22	118.6	102
Омлет натуральный	116	10.78	11.2	2.04	224	210
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	376
Хлеб	2/30	3.54	0.66	28.08	136.2	Пр.
Кондитерские изделия (печенье)	30	1.83	5.94	20.48	170.1	пр.
Итого за день:		20.61	22.03	78.82	708.9	



3 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Рассольник Ленинградский	250	2	5.09	11.98	107.25	96
Печень по-строгановски	50/50	13.26	11.23	3.52	185	255
Макаронные изделия отварные	150	5.46	5.79	30.46	145.72	309
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9.98	119	948
Хлеб	2/30	3.54	0.66	28.08	136.2	Пр.
Итого за день:		24.26	22.77	84.02	547.45	

4 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный с крупой	250	1.96	2.71	12.11	85.75	101
Гуляш	30/30	6.38	11.91	1.73	185.14	260
Каша пшенная вязкая	150	4.19	5.01	23.94	157.5	303
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.78	0.05	27.62	114.8	348
Хлеб	2/30	3.54	0.66	28.08	136.2	Пр.
Итого за день:		16.85	20.34	93.48	679.39	

5 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.41	3.96	6.32	71.8	88
Рагу из птицы	50/125	12.81	10.65	35.2	208	289
Компот из смеси сухофруктов	200	1.77	0.33	14.04	132.8	349
Хлеб	2/30	3.54	0.66	28.08	136.2	Пр.
Кондитерские изделия (печенье)	30	1.83	5.94	20.48	170.1	Пр.
Итого за день:		21.36	21.54	104.12	718.9	

Итого за неделю:

105.42	107.33	468.95	3396.44
--------	--------	--------	---------

Неделя: Вторая

6 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.68	2.83	17.45	118.25	103
Поджарка	65	7.02	9.09	9.98	171.28	251
Капуста тушеная	180	3.77	5.83	16.97	135.18	321
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9.98	119	948
Хлеб	2/30	3.54	0.66	28.08	136.2	Пр.
Итого за день:		17.01	18.41	82.46	679.91	

7 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.92	10.93	103.75	82
Плов из птицы	75/150	16.3	17	35.69	377	291
Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	114.6	342
Хлеб	2/30	3.54	0.66	28.08	136.2	Пр.
Итого за день:		21.8	22.74	102.58	731.55	

8 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный с бобовыми	250	4.39	4.21	13.22	118.6	102
Гуляш	30/30	6.38	11.91	1.73	185.14	260
Макаронные изделия отварные	150	5.46	5.79	30.46	145.72	309
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.78	0.05	27.62	114.8	348
Хлеб	2/30	3.54	0.66	28.08	136.2	Пр.
Итого за день:		20.55	22.62	101.11	554.74	

9 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп молочный с крупой	250	3.71	4.46	7.68	89	121
Макароны отварные с сыром	200/20/5	14.88	13.9	37.5	369	204
Компот из смеси сухофруктов	200	1.77	0.33	14.04	132.8	349
Хлеб	2/30	3.54	0.66	28.08	136.2	Пр.
Итого за день:		23.9	19.35	87.3	727	

10 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.41	3.96	6.32	71.8	88
Жаркое по-домашнему	40/00	7.3	16.5	18.58	284.51	259
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	376
Хлеб	2/30	3.54	0.66	28.08	136.2	Пр.
Бутерброд с маслом	30/10	2.84	7.49	14.89	136	1
Итого за день:		15.16	28.63	82.87	688.51	

Итого за неделю:

98.42	111.75	456.32	3381.71
203.84	219.08	925.27	6778.15

Всего за 10 дней:

Неделя: Третья

11 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Рассольник ленинградский	250	2	5.09	11.98	107.25	96
Рыба отварная	100	22.7	24.92	9	342	226
Пюре картофельное	180	3.6	5.7	24.5	164.8	312
Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	377
Хлеб	30	1.77	0.33	14.04	68.1	Пр.
Итого за день:		30.2	36.06	74.72	744.15	

12 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный	250	2.34	2.83	16.86	114	97
Птица отварная	100	11.74	12.91	12.24	254.4	288
Макаронные изделия отварные	150	5.46	5.79	30.46	145.72	309
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9.98	119	948
Хлеб	2/30	3.54	0.66	28.08	136.2	Пр.
Батон	30	2.4	0.3	14.73	71.4	Пр.
Итого за день:		25.48	22.49	112.35	695	

13 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Борщ с картофелем	250	2.03	5.02	13.44	117	83
Омлет натуральный	116	10.78	11.2	2.04	224	210

Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	376
Хлеб	2/30	3.54	0.66	28.08	136.2	Пр.
Кондитерские изделия (печенье)	30	1.83	5.94	20.48	170.1	Пр.
Итого за день:		18.25	22.84	79.04	797.3	

14 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.47	4.75	18.7	150	120
Вареники ленивые	130/10	20	10.9	31.2	314.6	218
Компот из смеси сухофруктов	200	1.77	0.33	14.04	132.8	349
Хлеб	2/30	3.54	0.66	28.08	136.2	Пр.
Итого за день:		30.78	16.64	92.02	733.6	

15 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.92	10.93	103.75	82
Печень по-строгановски	50/50	13.26	11.23	3.52	185	255
Пюре картофельное	180	3.6	5.7	24.5	164.7	312
Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	377
Хлеб	30	1.77	0.33	14.04	68.1	Пр.
Бутерброд с маслом	30/10	2.84	7.49	14.89	136	1
Итого за день:		23.4	29.69	83.08	719.55	

Итого за неделю:

128.11	127.72	441.21	3599.6
--------	--------	--------	--------

Всего за 15 дней:

437.37	454.13	1835.43	13774.19
--------	--------	---------	----------