

Утверждаю:
МБУ «Комбинат Юность» НМО
Матвеева Е.В.

Согласовано:
Директор школы МАОУ СОШ № 2 НМО
Семячкова И.Р.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	20	0	0	2	12	13 026
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Каша гречневая (вязкая)	150	5	6	21	155	13 165,01
	Напиток витаминизированный	200	0	0	5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	13 016
Итого за Завтрак		490	21	35	52	605	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	19	151	13 220
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Плов (свинина)	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Компот из сухофруктов	200			20	80	13 015
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		780	36	61	111	1140	
Итого за день		1 270	57	96	163	1745	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	150	27	20	25	398	13 144
	Молоко, сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66	13 100
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		410	33	24	77	668	
Обед	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Рыба отварная в суп	15	4	1		26	13 256,01
	Поджарка (свинина)	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Компот из свежих яблок	200			26	108	13 237,02
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		775	33	58	111	1113	
Итого за день		1 185	66	82	188	1781	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Тефтели рыбные	100	15	11	13	213	13 091
		Картофельное пюре	150	3	6	22	152	13 170
		Чай с сахаром	215			15	63	13 022
		Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак			505	21	17	67	510	
Обед								
		Йогурт	125	6	4	4	85	
		Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
		Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
		Сметана	15		3	1	31	13 098
		Каша молочная пшенная	200	8	5	37	221	13 152
		Масло сливочное (при подаче)	5		4		33	13 099
		Напиток из шиповника	200			24	102	13 047
		Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
		Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед			870	24	25	104	760	
Итого за день			1 375	45	42	171	1270	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Зеленый горошек консервированный	20	1		1	8	1
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		490	35	31	65	684	
Обед							
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
	Кура отварная в суп (четверть)	5	1	1		17	13 181
	Гренки	15	1		7	35	13 205
	Кнели из куры	100	17	23		273	13 080
	Каша гречневая (вязкая)	150	5	6	21	155	13 165,01
	Компот из кураги	200	1		30	126	13 235
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		780	33	35	103	877	
Итого за день		1 270	68	66	168	1561	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2

Неделя: 1

День: пятница

Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге-	№

приемы пищи	наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая	рецептуры
Завтрак	Плов (свинина)	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и лимоном 5 гр	220			15	65	13 029,01
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
	Итого за Завтрак	520	26	52	80	898	
Обед	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Сметана	15		3	1	31	13 098
	Котлета или биточки рыбные	100	16	13	14	230	13 090
	Картофельное пюре	150	3	6	22	152	13 170
	Какао с молоком	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
	Итого за Обед	775	29	30	97	782	
Итого за день		1 295	55	82	177	1680	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	15			2	9	13 026
	Поджарка (свинина)	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Каша гречневая (вязкая)	150	5	6	21	155	13 165,01
	Чай с сахаром	215			15	63	13 022
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
	Итого за Завтрак	500	23	55	53	794	
Обед	Бутерброд с маслом сливочным	20/40	3	15	20	226	13 185,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	10	96	13 228
	Сметана	10		2		21	13 098
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Компот из сухофруктов	200			20	80	13 015
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Итого за Обед	805	28	57	110	1077	
Итого за день		1 305	51	112	163	1871	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Каша пшеничная молочная	200	8	5	37	84	99
	Масло сливочное	8		6		53	13 099

Какао с молоком	200	4	3	25	146	13 030
Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак	573	21	18	83	450	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
Сметана	10		2		21	13 098
Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
Котлета или биточки рыбные	100	16	13	14	230	13 090
Картофельное пюре	150	3	6	22	152	13 170
Компот из свежих яблок	200			26	108	13 237,02
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед	775	26	27	100	764	
Итого за день	1 348	47	45	183	1214	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов (свинина)	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		500	26	52	83	905	
Обед							
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	20	143	13 042
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Гренки	15	1		7	35	13 205
	Запеканка из творога	150	27	20	25	398	13 144
	Молоко, сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66	13 100
	Чай с сахаром и лимоном 20 гр	235			15	68	13 029,03
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		740	40	30	102	868	
Итого за день		1 240	66	82	185	1773	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета куриная	100	16	19	11	275	13 078
	Картофельное пюре	150	3	6	22	152	13 170
	Напиток из шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		490	22	25	74	611	
Обед							
	Кукуруза консервированная	30	1		3	17	13 026

Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
Сметана	10		2		21	13 098
Кура отварная в суп (четверть)	5	1	1		17	13 181
Кура отварная	100	26	26		343	13 041
Рис отварной	150	4	5	40	219	13 161
Компот из кураги	200	1		30	126	13 235
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед	805	39	39	114	992	
Итого за день	1 295	61	64	188	1603	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета или биточки рыбные	100	16	13	14	230	13 090
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		490	25	18	72	546	
Обед							
	Зеленый горошек консервированный	30	1		2	12	1
	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Сметана	10		2		21	13 098
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Запеканка картофельная с мясом (свинина)	150	10	19	25	310	13 072,03
	Масло сливочное	5		4		33	13 099
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
	Итого за Обед	710	20	33	86	738	
Итого за день		1 200	45	51	158	1284	
Итого за период		12 783	561	722	1744	15782	
Среднее значение за период			56,1	72,2	174,4	1578,2	