

Утверждаю:

МБУ «Комбинат Юность» НМО
Матвеева Е.В.

Согласовано:

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	50	1		6	29	13 026
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Каша гречневая (вязкая)	180	6	7	26	186	13 165,01
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
Итого за Завтрак		570	24	36	68	688	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	19	151	13 220
	Говядина отварная в суп	20	6	5		70	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		790	39	63	111	1175	
Итого за день		1 360	63	99	179	1863	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	180	33	24	30	477	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		440	39	28	82	747	
Обед							
	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Рыба отварная в суп	30	8	2		53	13 256,01
	Поджарка (свинина)	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Макароны отварные	180	7	6	43	257	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		820	38	60	118	1183	

Итого за день	1 260	77	88	200	1930	
---------------	-------	----	----	-----	------	--

Рацион: 5-11 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
	Масло сливочное		10			7		66	13 099
	Картофельное пюре		180	4		7	27	183	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			545	22		25	72	607	
Обед									
	Йогурт		125	6		4	4	85	
	Борщ с капустой и картофелем		250	2		5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп		20	6		5		70	13 179
	Сметана		15			3	1	31	13 098
	Каша молочная пшенная		200	8		5	37	221	13 152
	Масло сливочное		15			11		99	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			885	26		33	104	844	
Итого за день			1 430	48		58	176	1451	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Зеленый горошек консервированный	60	2		4	24	1
		Кура отварная	100	26	26		343	13 041
		Макароны отварные	180	7	6	43	257	13 158
		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			580	38	32	82	778	
Обед								
		Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
		Кура отварная в суп (четверть)	25	7	7		85	13 181
		Гренки	15	1		7	35	13 205
		Кнели из куры	100	17	23		273	13 080
		Каша гречневая (вязкая)	180	6	7	26	186	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			830	40	42	108	976	
Итого за день			1 410	78	74	190	1754	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2

Неделя: 1

День: пятница

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
		Чай с сахаром и лимоном 20 гр	235			15	68	13 029,03
		Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак			535	26	52	80	901	
Обед								
		Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
		Сметана	20	1	4	1	41	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	180	4	7	27	183	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			815	32	33	102	840	
Итого за день			1 350	58	85	182	1741	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная н	35	1		4	20	13 026
	Поджарка (свинина)	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Каша гречневая (вязкая)	180	6	7	26	186	13 165,01
	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		570	26	56	67	871	
Обед							
	Бутерброд с маслом сливочным 20/40	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	15	4	4		52	13 179
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Макароны отварные	180	7	6	43	257	13 158
	Компот из сухофруктов	200			20	80	13 015
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		845	32	61	117	1155	
Итого за день		1 415	58	117	184	2026	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2

Неделя: 2

День: вторник

Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге-	№
-------	--------------------	-----	------------------	--	--	---------	---

приемы пищи	наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая	рецептуры
Завтрак	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Каша пшеничная молочная	200	8	5	37	84	99
	Масло сливочное	15		11		99	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		580	21	23	83	496	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Сметана	10		2		21	13 098
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Котлета или биточки рыбные	100	16	13	14	230	13 090
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183	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		815	30	31	105	830	
Итого за день		1 395	51	54	188	1326	

Рацион: 5-11 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	180	33	24	30	477	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		770	46	34	107	947	
Итого за день		1 270	72	86	190	1852	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета куриная	110	17	20	12	303	13 078
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183	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	530	24	27	80	670	

Обед						
Кукуруза консервированная н	60	1		7	35	13 026
Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
Сметана	15		3	1	31	13 098
Кура отварная в суп (четверть)	15	4	4		51	13 181
Кура отварная	100	26	26		343	13 041
Рис отварной	180	5	6	48	263	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	880	43	44	127	1098	
Итого за день	1 410	67	71	207	1768	

Рацион: 5-11 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
	Масло сливочное	8		6		53	13 099
	Макароны отварные	180	7	6	43	257	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		528	26	25	79	642	
Обед							
	Зеленый горошек консервированный	60	2		4	24	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)	180	12	23	30	372	13 072,01
	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		770	23	37	93	812	
Итого за день		1 298	49	62	172	1454	
Итого за период		13 598	621	794	1868	17165	
Среднее значение за период			62,1	79,4	186,8	1716,5	