

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ



(Handwritten signature)

**Примерное меню
(обеда)
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.
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82
Плов из птицы	50/100	11,53	11,33	23,79	251,33	291
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:		18,64	17,24	76,84	624,08	

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
Тефтели мясные	60/50	8,87	9,83	11,71	171	286
Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	145,72	309
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		22,33	20,51	98,47	631,52	

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
Макаронные изделия 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	40/90	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:
Всего за 10 дней:

98,42	111,75	456,32	3381,71
203,84	219,08	925,27	6778,15

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	707,3	

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
---------------	---------------	----------------	-----------------