

Согласовано:

Фельдшер ГАУЗ СО «Алапаевская ГБ»



Сафиуллина Д.А.

Утверждаю:

СОШ №12

В.Исакова

2013



Примерное (перспективное) меню

горячих обедов учащихся 5-11 классов в МАОУ СОШ №12

всесезонный период

для обучающихся с ОВЗ

Разработано на основе Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Издательство «Профи» г.Санкт-Петербург 2010г.

г.Алапаевск

| № рецептуры | № п/п | ПОНЕДЕЛЬНИК          | выход | белка  | жира   | Углев. | Ккал   | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |         |        |     |
|-------------|-------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|---------------|-------|------|------|---------------------------|---------|--------|-----|
|             |       |                      |       |        |        |        |        | В1            | С     | А    | Е    | Ca                        | P       | Mg     | Fe  |
| 262         | 1     | Каша пшеница         | 200/5 | 6      | 4      | 25     | 58     | -             | 0,3   | -    | -    | 5,29                      | 8,22    | 3,64   | 0,1 |
| 467         | 2     | Омлет натур.         | 55    | 6      | 9      | 9      | 109    | 0,02          | 0,19  | 0,04 | 0,29 | 36,13                     | 46,29   | 5,06   | 0,1 |
|             | 3     | Бутерброд с сыром    | 20/10 | 5      | 9      | 9      | 140    | 0,04          | 0,7   | -    | 0,45 | 214,9                     | 126,35  | 18,35  | 0,1 |
|             | 4     | Хлеб кр-ий           |       |        |        |        |        |               |       |      |      |                           |         |        |     |
|             | 5     | Фрукт                | 150   | 0,6    | 0      | 15     | 58     | 0,2           | 40,5  | 0,17 | 2,02 | 139                       | 0       | 59     | 0   |
|             | 6     | Сок фруктовый        | 200   | 1      | 0      | 21     | 94     | 0,04          | 8     | 0,01 | 0,2  | 40                        | 36      | 20     | 0,1 |
|             |       | ИТОГО                | 710   | 20,065 | 22,182 | 88,1   | 503,84 | 0,463         | 49,69 | 0,75 | 2,96 | 447,86                    | 217,438 | 106    | 2,1 |
|             |       | <b>ВТОРНИК</b>       |       |        |        |        |        |               |       |      |      |                           |         |        |     |
| 297         | 1     | Запеканка из творога | 75/20 | 30     | 31,6   | 32,88  | 568    | 0,16          | 1,2   | 0,18 | 1,2  | 535,48                    | 654,4   | 88,2   | 1,1 |
|             | 2     | Бутерброд с сыром    | 20/10 | 5      | 9      | 9      | 140    | 0,04          | 0,7   | -    | 0,45 | 214,9                     | 126,35  | 18,35  | 0,1 |
|             | 3     | Сок фруктовый        | 200   | 1      | 0      | 21     | 94     | 0,04          | 8     | 0,01 | 0,2  | 40                        | 36      | 20     | 0,1 |
|             | 4     | Фрукт                | 150   | 0,6    | 0      | 15     | 58     | 0,2           | 40,5  | 0,17 | 2,02 | 139                       | 0       | 59     | 0   |
|             |       | ИТОГО                | 525   | 36,6   | 40,6   | 77,80  | 860    | 0,44          | 50,4  | 0,89 | 3,87 | 929,38                    | 816,75  | 185,55 | 2,1 |
|             |       | <b>СРЕДА</b>         |       |        |        |        |        |               |       |      |      |                           |         |        |     |
| 262         | 1     | Каша рисовая         | 200/5 | 5      | 4      | 26     | 140    | 0,03          | 1,21  | 0,02 | 0,17 | 31,67                     | 94,67   | 16,4   | 0   |
| 416         | 2     | Шницель мясной       | 100   | 19,5   | 33,4   | 10,2   | 421    | 0,08          | -     | -    | 1,76 | 8,49                      | 203,46  | 27,58  | 2,1 |
|             | 3     | Хлеб кр-ий           | 40    | 2,93   | 0,364  | 18,2   | 89,68  | 0,326         | 0     | 0    | 0    | 25,08                     | 1,216   | 0      | 0,1 |
|             | 4     | Фрукт                | 150   | 0,6    | 0      | 15     | 58     | 0,2           | 40,5  | 0,17 | 2,02 | 139                       | 0       | 59     | 0   |
|             | 5     | Сок фруктовый        | 200   | 1      | 0      | 21     | 94     | 0,04          | 8     | 0,01 | 0,2  | 40                        | 36      | 20     | 0,1 |
|             |       | ИТОГО                | 695   | 29,03  | 37,764 | 90,4   | 802,68 | 0,676         | 49,71 | 0,2  | 4,15 | 244,24                    | 335,346 | 122,98 | 3,1 |
|             |       | <b>ЧЕТВЕРГ</b>       |       |        |        |        |        |               |       |      |      |                           |         |        |     |
| 262         | 1     | Каша пшеница         | 200/5 | 5      | 3      | 21     | 130    | 0,075         | 0,21  | -    | 0,54 | 87,78                     | 143,68  | 32,1   | 0,1 |
| 467         | 2     | Омлет натур.         | 55    | 6      | 9      | 9      | 109    | 0,02          | 0,19  | 0,04 | 0,29 | 36,13                     | 46,29   | 5,06   | 0,1 |
|             | 3     | Бутерброд с сыром    | 20/10 | 5      | 9      | 9      | 140    | 0,04          | 0,7   | -    | 0,45 | 214,9                     | 126,35  | 18,35  | 0,1 |
|             | 5     | Хлеб кр-ий           | 20    | 1,465  | 0,182  | 9,1    | 44,84  | 0,163         | -     | -    | -    | 12,54                     | 0,608   | -      | 0,1 |
|             | 6     | Фрукт                | 200   | 0,6    | 0      | 15     | 58     | 0,2           | 40,5  | 0,17 | 2,02 | 139                       | 0       | 59     | 0   |

|     |   |                |     |        |        |      |        |       |      |      |      |        |         |        |    |
|-----|---|----------------|-----|--------|--------|------|--------|-------|------|------|------|--------|---------|--------|----|
|     | 7 | Сок фруктовый  | 200 | 1      | 0      | 21   | 94     | 0,04  | 8    | 0,01 | 0,2  | 40     | 36      | 20     | 0, |
|     |   | ИТОГО          | 710 | 19,065 | 21,182 | 84,1 | 575,84 | 0,358 | 49,6 | 0,75 | 3,5  | 530,35 | 352,898 | 134,46 | 2, |
|     |   | <b>ПЯТНИЦА</b> |     |        |        |      |        |       |      |      |      |        |         |        |    |
| 262 | 2 | Каша рисовая   | 200 | 5      | 4      | 26   | 140    | 0,03  | 1,21 | 0,02 | 0,17 | 31,67  | 94,67   | 16,4   | 4  |
|     | 3 | Яйцо отварное  | 40  | 13     | 11     | 1    | 157    | 0,09  | 0,53 | 0,9  | 0,65 | 239,4  | 322,02  | 41,75  | 1, |
|     | 4 | Хлеб кр-ий     | 40  | 2,926  | 0,364  | 18,2 | 89,68  | 0,326 | 0    | 0    | 0    | 25,08  | 1,216   | 0      | 0, |
|     | 5 | Котлета мясная | 100 | 19,5   | 33,4   | 10,2 | 421    | 0,08  | -    | -    | 1,76 | 8,49   | 203,46  | 27,58  | 2, |
|     | 6 | Сок фруктовый  | 200 | 1      | 0      | 21   | 94     | 0,04  | 8    | 0,01 | 0,2  | 40     | 36      | 20     | 0, |

Блюдо готовится с добавлением масла сливочного, соли водированной