

Согласовано

Директор МАОУ СШ №8



Белаш

Возрастная категория

Примерное 12- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд

ОВЗ 12 лет и старше

9 2024
месяц год

Согласовано

Генеральный директор
ООО "ОТП "Народный"

Н.Н. Герасимов



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная со слив. маслом (Дружба,Пшениная, Манная, Геркулесовая)	200	9	9	44	286	311	
			сладкое	Йогурт/ сырок творожный	100	4	3	21	110	3	
			напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2	2	22	102	692	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	68		
			<i>итого</i>		530	18	14	102	566		
			<i>закуска</i>								
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макарон. изделиями, курицей, зеленью	250	3	3	19	111	140	
			2 блюдо	Котлета из филе курицы	90	16	20	23	345	388	
			гарнир	Макароны отварные	180	7	6	45	262	520	
			напиток	Витаминизированный напиток(шиповник/клюква)	200	0	0	17	67	199	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	90		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2	0	15	68		
<i>итого</i>		800	31	29	134	943					
1	1	Итого за день:			1330	49	43	236	1509		

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из филе птицы	80	16	20	10	270	388
			гарнир	Макароны отварные	150	7	6	45	262	332
			напиток	Компот из св. фруктов/ ягод	200	0	0	25	90	631
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5	0	25	90	
			фрукты	Фрукты	80					
			<i>итого</i>		540	28	26	105	712	
1	2	Обед	1 блюдо	Щи из св. капусты с тушенкой, сметаной, зеленью	250	2	6	10	108	124
			2 блюдо	Гуляш мясной	90	14	24	3	294	437
			гарнир	Греча отварная	180	9	6	45	276	297
			напиток	Компот из сух. фруктов/ курага	200	2	0	41	171	639
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68	
			<i>итого</i>		800	61	62	235	1719	
1	2	Итого за день:			1340	61	62	235	1719	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов с мясом	200	18	19	45	475	291
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	16	60	686
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2	0	10	90	
			<i>итого</i>		460	20	19	71	625	
1	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты, зеленый горошек/кукуруза	60	2	5	3	68	7
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с курицей, зеленью	250	6	7	15	159	132
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	17	9	30	349	499
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	57	685
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	4	0	20	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3	0	16	76	
			<i>итого</i>		800	32	21	99	799	
1	3	Итого за день:			1260	52	40	170	1424	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	110	13	18	2	225	340
			напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	15	60	685
			закуска	Бутерброд с сыром	75	5	8	14	153	3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3	0	16	76	
			<i>итого</i>		405	21	26	47	514	
1	4	Обед	закуска	Овощи консервированные промышленного производства зел.	60	0	0	0	8	70
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом, зеленью	250	8	6	20	171	139
			2 блюдо	Курица в сметанном соусе (Голень)	90	14	11	13	215	388
			гарнир	Рис отварной	150	9	6	45	276	297
			напиток	Витаминизированный напиток(шиповник/клюква)	200	0	0	17	67	199
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	3	0	16	76	
			<i>итого</i>		800	36	23	121	850	
1	4	Итого за день:			1205	57	49	168	1364	

2	2	Завтрак	гор.блюдо закуска	Макаронны отварные с сыром	200	11	13	44	346	334
				Яйца вареные	60	5	4	0	63	337
				гор.напиток	200	0	0	15	57	685
				хлеб	20	2	0	10	45	
				<i>итого</i>						
				•	480	18	17	69	511	
2	2	Обед	закуска	Салат овощной (капуста квашеная)	50					
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с курицей	250	6	7	15	159	132
			2 блюдо	Котлета рыбная	90	13	13	3	172	388
			гарнир	Картофельное пюре	180	3	5	20	140	520
			напиток	Компот из св. фруктов / ягод	200	0	0	25	90	631
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	3	0	15	68	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	3	0	16	76	
				<i>итого</i>						
					820	28	25	94	705	
2	2	Итого за день:			1300	46	42	163	1216	

2	3	Завтрак	гор.блюдо гарнир напиток хлеб хлеб <i>итого</i>	Гуляш мясной Каша гречневая рассыпчатая Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной .	90 150 200 20 40 500	14 4 0 4 3 25	13 4 0 0 0 17	3 32 15 20 16 86	294 276 57 90 76 793	437 297 685
2	3	Обед	фрукты 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. <i>итого</i>	Фрукты Суп гороховый, с тушенкой, зеленью Колбаски из филе птицы Макароны отварные Витаминизированный напиток(шиповник/клюква) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100 250 90 150 200 20 20	8 16 7 0 2 3	6 19 6 0 0 0	20 10 45 17 10 16	171 150 262 67 90 68	139 451 520 199
2	3	Итого за день:	<i>итого</i>		830 1330	36 77	31 75	118 196	808 1721	

2	4	Завтрак	закуска	Салат овощной (Винегрет)	60	1	4	6	61	388
			гор.блюдо	Курица в сметанном соусе (Голень)	90	14	11	13	215	388
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	20	140	520
			гор.напиток	Компот из сух. фруктов / курага	200	2	0	41	171	639
			хлеб	Хлеб пшеничный/ ржаной	40	5	0	25	90	
			<i>итого</i>		540	25	20	105	677	
2	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макарон. изделиями и индейкой	250	3	3	19	111	140
			2 блюдо	Котлета "Школьная"	90	15	12	13	218	451
			гарнир	Рис отварной со слив. маслом	180	9	6	45	276	297
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	57	685
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	68	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	0	16	76	
			<i>итого</i>		800	33	21	123	806	
2	4	Итого за День:			1340	58	41	228	1483	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный со сущ. молоком	150	17	19	15	299	80
			сладкое	Кондитерское изделие промышленного производства	100					
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	15	57	685
			хлеб	Хлеб пшеничный/ржаной	50	5	0	25	90	
			<i>итого</i>		500	22	19	55	446	
2	5	Обед	1 блюдо	Борщ домашний с курицей,зеленью	250	3	7	14	129	110
			2 блюдо	Тефтели мясные	90	15	12	7	200	496
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	6	44	262	332
			напиток	Компот из св. фруктов / ягод	200	0	0	25	90	631
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	
			<i>итого</i>		800	30	25	116	802	
2	5	Итого за день:			1300	1300	44	171	1248	

