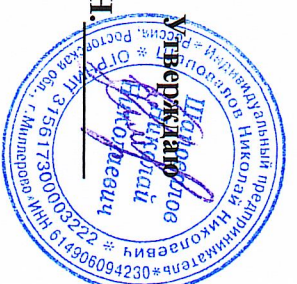


Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

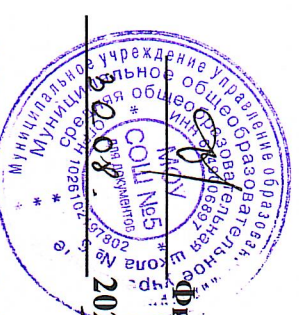
на осенне-зимний период

для школьников МОУ СОШ №5 ОВЗ с 7-11 лет

г. Миллерово

Согласовано

Директор МОУ СОШ №5



Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях М.П. Тутельян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	70/20	21,62	27,62	1,36	340,17	288	
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305	
	Чай с сахаром и лимонном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	70-00
Обед	Суп картофельный с крупой ячневый.	542	34,27	42,81	102,06	945,02		
	Суп картофельный с крупой ячневый.	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86	
	Запеканка картофельная с мясом.	150/90	18,2	14,25	38,55	355,5	308	
	Салат из квашеной капусты.	60	1,02	3	5,07	51,42	47	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за день	770	30,86	23,14	146,03	936,29		79-94
		1 312	65,13	65,95	248,09	1881,31		149-94

(лист 2)

Район: ОВЗ с 7-11 МОУ СОШ №5

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый).	210	5,06	5,33	17,67	139,02	101		
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15		
	Итого за Завтрак	Сыр твердый (порциями)	505	24,77	28,15	91,67	735,28		70-00
	Обед	Борщ с капустой и картофелем.	200	1,45	3,93	10,19	82	63	
		Котлеты рыбные любительские	90	12,56	4,39	10,17	130,5	272	
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
Салат из свеклы отварной с растительным маслом.		60	0,84	3,61	4,96	55,68	52		
Компот из сушеных фруктов		200	0,04	0,02	27,77	113	376		
Хлеб пшеничный(обогашенный)		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		

	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	32,16	24,56	143,25	942,93		79,94
Итого за день		1 275	56,93	52,71	234,92	1678,21		149,94

Рацион: ОВЗ с 7-11 МОУ СОШ №5

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тертельи мясные с соусом	50/30	5,06	11,72	8,44	162,18	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Кофейный напиток.	200				79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		500	15,17	49,45	83,84	857,97		70-00
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	200	2,15	2,27	13,71	83,8	88	
	Плов из курицы	150/90	24,59	29,3	41,89	533,92	291	
	Овощи соленые (огурец).	60	0,24		39	150	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		770	36,88	35,19	185,58	1223,89		79-94
Итого за день		1 270	52,05	84,64	269,42	2081,86		149-94

(лист 4)

Рацион: ОВЗ с 7-11 МОУ СОШ №5

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	210	6,22	6,23	18,82	156,24	101	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
		505	22,06	25,95	87,61	686,94		70-00
	Суп картофельный с горохом.	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	70/20	10,58	6,15	2,18	106,88	266	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	42		
Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		770	27,82	23,4	107,75	781,35		79-94
Итого за день		1 275	49,88	49,35	195,36	1468,29		149-94

Рацион: ОВЗ с 7-11 МОУ СОШ №5

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	180	17,29	31,19	3,38	188,22	210	
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за Завтрак	510	31,75	41,02	81	660,54		70-00
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,39	3,91	6,79	67,8	73	
	Тефтели мясные с соусом	70/20	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
Итого за Обед	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203	
	Икра свекольная	60	0,82	4,56	5,63	66,53	75	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за день	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за Обед	770	23,24	31,1	143,4	969,02		79-94
Итого за день		1 280	54,99	72,12	224,4	1629,56		149-94

(лист 6)

Рацион: ОВЗ с 7-11 МОУ СОШ №5

Неделя: 2

День: понедельник

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	60/20	10,98	7,66	7,18	142,34	261	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за Завтрак	500	29,09	20,21	111,55	760,57		70-00
Обед	Суп картофельный с клецками.	200	1,68	2,69	9,71	69,8	91	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые.	90	9,96	29,33	14,13	360	299	
Итого за Обед	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Салат из свежлы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	

	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	22,65	73,41	115,64	1229,1		79-94
Итого за День		1 270	51,74	93,62	227,19	1989,67		149-94

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Сул молочный с макаронными изделиями.	210	6,04	5,47	19,78	152,46	100	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за Завтрак							70-00
Обед	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
	Итого за Обед	505	21,88	25,19	88,57	683,16		70-00
	Борщ с капустой и картофелем.	200	1,45	3,93	10,19	82	63	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/20	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
Итого за Обед	Картофель отварной .	150	3,08	4,11	24,83	153,53	136	
	Овощи соленные (огурец).	60	0,24		39	150	70	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	22,42	16,14	141,14	816,83		79-94
Итого за день		1 275	44,3	41,33	229,71	1499,99		149-94

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Запеканка из творога с молоком стученным .	200/20	32,15	24,33	61,6	594	223		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Итого за Завтрак		500	41,1	35,22	125,43	996,9		70-00
Обед	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Итого за Обед							70-00	
	Сул картофельный вермишелевый.	200	2,15	2,27	13,71	83,8	88		
	Птица тушенная в соусе с овощами	150/90	20,86	6,35	6,65	218,09	319		
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	42		
Итого за Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Итого за Обед		770	33,66	12,3	118,31	789,44		79-94
	Итого за день		1 270	74,76	47,52	243,74	1786,34		149-94

Рацион: ОВЗ с 7-11 МОУ СОШ №5

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы .	210	6,17	10,06	31,91	245,72	181	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
	Обед	505	22,01	29,78	100,7	776,42		70-00
Обед	Суп картофельный рыбный	200	4,49	2,42	12,53	89,8	90,01	
	Тертель мясные с соусом	70/20	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
	Салат из белокочанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45	
	Кисель из яблок сухеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	364	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за Обед	620	19,83	21,22	105,89	712,44		79-94
Итого за День	Итого за Обед	1 125	41,84	51	206,59	1488,86		149-94
	Итого за День							(лист 10)

Рацион: ОВЗ с 7-11 МОУ СОШ №5

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Рйидо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227		
	Капустя тушеная .	200	4,59	5,35	19,55	147,08	321		
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15		
	Итого за Завтрак	Обед	562	27,96	32,64	83,86	758,98		70-00
	Обед	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
		Печень, тушенная в соусе	80/20	13,73	9,57	8,98	177,92	261	
Картофельное пюре с маслом		180	3,87	11,19	26,01	225,22	128		
Икра свекольная		60	0,82	4,56	5,63	66,53	75		
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349		
Хлеб пшеничный(обогашенный)		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		Итого за Обед	810	32,71	33,16	144,83	1044,44		79-94
Итого за День		Итого за Обед	1 372	60,67	65,8	228,69	1803,42		149-94
		Итого за День							

Итого за период	12 724	562,29	624,04	2308,11	17307,51		
Среднее значение за период		55,2	62,4	230,8	1730,8		

Составил _____ Администратор



Утвердил _____

