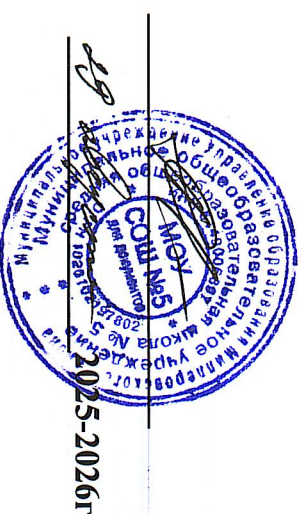


ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период ОВЗ 1-4 класс
для школьников МОУ СОШ №5
г. Миллерово

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 ОБЗ 7-11 лет

Рацион: с 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Завтрак	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	
				Белки	Жиры	Углеводы				
			90	21,62	27,62	1,36	340,17	288		
		Птица отварная с соусом.	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305		
		Рис припущенный	200	0,12	0,02	13,69	55,86	377		
		Чай с сахаром и лимоном.	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560		
		Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527		
Итого за Завтрак			500	29,43	32,57	79,68	735,09			
		Суп картофельный с	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101		
		крупной(ячневый)								
		Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560		
		Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
		Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	4,69	6,54	34,93	349		
			475							
			975	34,12	39,11	143,38	1080,02			Итого за день
Рацион: с 7-11лет										
Неделя: 1										
День: вторник										
(лист 2)										
Завтрак	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	
				Белки	Жиры	Углеводы				
			975	34,12	39,11	143,38	1080,02			Итого за день
			475	4,69	6,54	63,7	344,93			
		Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527		
		Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560		
		Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,69	55,86	377		
		Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82		
		Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560		
		Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
		Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376		
Итого за Завтрак			500	13,9	13,25	74,87	481,47			
		Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
		Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527		
		Хлеб пшеничный(обогашенный)	35	2,77	0,35	16,17	81,83	560		
		Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382		
		Суп молочный с крупой(рисовый).	230	5,54	5,84	19,36	152,26	101		
				</						

Рацион: с 7-11лет									
Неделя: 1									
День: пятница									
(лист 5)									
Завтрак	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
				Белки	Жиры	Углеводы			
		Омлет натуральный.	150	14,41	25,99	2,82	156,85		210
		Горошек овощной (консервированный).	90	2,66	0,17	5,57	34,29		131
		Какао с молоком.	200	3,87	3,1	25,17	145,36		382
		Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14		560
		Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97		527
Итого за Завтрак									
			500	24,99	29,89	61,52	475,61		
		Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,75		73
		Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76		560
		Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05		14
		Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37		349
			475	4,46	8,72	60,07	343,93		
Итого за день									
			975	29,45	38,61	121,59	819,54		149,94
Рацион: с 7-11лет									
Неделя: 2									
День: понедельник									
(лист 6)									
Завтрак	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
				Белки	Жиры	Углеводы			
		Печень, тушенная в соусе	90	12,36	8,61	8,08	160,13		261
		Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07		203
		Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81		376
		Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14		560
		Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97		527
Итого за Завтрак									
			500	21,92	15,09	80,49	551,12		
		Суп картофельный с клецками.	250	2,1	3,36	12,14	87,25		91
		Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76		560
		Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72		15
		Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37		349
Итого за день									
			980	31,34	24,55	144,15	936,5		149,94

Рацион: с 7-11лет									
Неделя: 2									
День: вторник									
(лист 7)									
Завтрак	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Суп молочный с макаронными изделиями.	220	6,33	5,73	20,72	159,72	100	
		Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
		Хлеб пшеничный(обогашенный)	35	2,77	0,35	16,17	81,83	560	
		Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
		Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
		Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
Итого за Завтрак									
			500	15,46	15,94	71,02	495,37		
		Борщ с капустой и картофелем.	250	1,82	4,91	12,74	102,5	63	
		Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
		Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
		Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
			475	3,51	8,76	36	238,12		
Итого за День									
			975	18,97	24,7	107,02	733,49		149,94
Рацион: с 7-11лет									
Неделя: 2									
День: среда									
(лист 8)									
Завтрак	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Запеканка из творога со сметаной.	150	20,7	19,67	20,55	341,68	223	
		Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
		Хлеб пшеничный(обогашенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
		Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
		Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак									
			500	24,41	20,39	69,21	565,42		
		Суп картофельный вермишелевый.	250	2,69	2,84	17,14	104,75	88	
		Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
		Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
		Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за День									
			975	29,82	27,06	137,94	929,35		149,94

Рацион: с 7-11лет									
Неделя: 2									
День: четверг									
(лист 9)									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры		
								Пищевые вещества	
Завтрак									
Каша жидкая молочная из манной крупы.		220	6,46	10,54	33,43	257,42	181		
Кофейный напиток.		200			19,96	79,8	379		
Хлеб пшеничный(обогашенный)		35	2,77	0,35	16,17	81,83	560		
Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)		30	1,68	0,33	14,1	68,97	527		
Масло сливочное (порциями)		5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
Сыр твердый (порциями)		10	4,64	5,9	72		15		
Итого за Завтрак									
		500	15,59	20,75	83,73	593,07			
Суп картофельный рыбный									
		250	5,61	3,03	15,67	112,25	90,01		
Хлеб пшеничный(обогашенный)		20	1,58	0,2	9,24	46,76	560		
Сыр твердый (порциями)		10	4,64	5,9	72		15		
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349		
		480	12,93	9,13	67,19	410,38			
Итого за День									
		980	28,52	29,88	150,92	1003,45		149,94	
Рацион: с 7-11лет									
Неделя: 2									
День: пятница									
(лист 10)									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры		
								Пищевые вещества	
Завтрак									
Греч.		90	9,84	26,71	2,09	287,92	260		
Каша расщипчатая гречневая с маслом		150	8,47	8,99	41,46	284,95	171		
Овощи соленные (отвар.)		60	0,24	39	150		70		
Чай с сахаром.		200	0,07	0,02	13,95	55,81	376		
Хлеб пшеничный(обогашенный)		30	2,37	0,3	13,86	70,14	560		
Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)		30	1,68	0,33	14,1	68,97	527		
Итого за Завтрак									
		560	22,67	36,35	124,46	917,79			
Суп картофельный с горохом.									
		250	5,49	5,27	16,54	148,25	102		
Хлеб пшеничный(обогашенный)		20	1,58	0,2	9,24	46,76	560		
Масло сливочное (порциями)		5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349		
Итого за День									
		1 035	30,88	45,45	192,59	1325,22		149,94	

Итого за период		9 825	269,42	346,43	1401,02	9824,86		
Среднее значение за период			26,9	34,6	140,1	982,5		

Утвердил



Администратор

Составил