

Утверждаю:



Меню приготавливаемых блюд обедов и полдников
Мостовский район

Учащихся 5-11 классов, детей с ОВЗ «ограниченные возможности здоровья»,
и детей инвалидов (не являющимися ОВЗ), дети С.В.О. осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	109,25	149
	Рыба запеченная (горбуша)	105	16,95	9,13	8,03	107,79	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого	800	949	32,79	22,58	121,09	751,64	
полдник	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,48	0,48	11,76	56,4	118
	Кондитерское изделие (вафли)	45	1,26	1,48	14,78	57,5	608
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
Итого	350	355	1,84	2,06	41,54	173,90	
Итого за день		1304	34,63	24,64	162,63	925,54	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День2							
обед	Салат из свёклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	51
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Шницель мясной рубленый	100	17,8	17,5	14,3	186	386
	Картофель отварной в молоке	180	5,5	7,56	22,5	180	427
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
Итого		914	36,68	39,08	119,14	857,85	
полдник	Кисломолочный напиток(кефир)	200	5,8	5	8	100	535
	Яблоки запеченные	140	0,60	0,60	19,60	126,00	491
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		370	8,68	5,84	42,36	296,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1284	45,36	44,92	161,5	1154,35	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-		
Неделя1 День 3							
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	2,5	14	112

обед	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	409
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		924	38,66	32,02	102,66	859,15	
полдник	Яблоки запеченные	140	0,60	0,60	19,60	126,00	491
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		370	3,58	1,14	57,16	293,50	
итого за день		1294	42,24	33,16	159,82	1152,65	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 4						
обед	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	72	50
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	109,25	149
	Печень запеченная	100	13,5	9,2	8,6	159	581
	Рагу из овощей	180	3,4	8,1	19,1	163,8	321
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
Итого		944	29,56	31,85	137,84	897,05	
полдник	Суп молочный с гречневой крупой	250	5,35	6,45	20,65	164,75	170
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	508
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		480	11,23	9,99	60,41	379,25	
итого за		1424	40,8	41,8	198,3	1276,3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 5						
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Борщ с сметаной	265	5,46	17,7	17,6	188,6	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	205	16,7	16,9	13,1	271,0	366
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Сок натуральный (кизилковый)	180	0,9	0,18	38,18	82,8	537
Итого		864	32,32	36,06	120,20	801,40	
полдник	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	200	5,67	13,3	46,53	287,3	324/481
	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	5,8	5	8	100	535
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		430	13,75	18,57	69,29	457,80	
итого за		1294	46,07	54,63	189,49	1259,20	
Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-

		блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	еская ценность	туры
Неделя1 День6							
обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	2,5	14	112
	Суп с крупой гречневой	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Оладьи из печени	100	17,30	11,70	11,80	222,00	404
	Макаронны отворные с сыром с соусом томатным	220	10,81	10,47	32,4	266,55	301/462
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Кисломолочный напиток(кефир)	180	5,15	4,5	7,2	90	535
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114	
Итого		1164	43,92	33,15	133,47	1007,80	
полдник	Суп молочный с рисовой крупой	250	5,35	6,45	20,65	164,75	170
	Сыр поршюнно	40	0,23	0,4	0	136,6	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		500	10,74	9,52	49,72	442,95	
Итого за день		1664	54,66	42,67	183,19	1450,75	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя2 День /							
обед	Салат из белокочанной капусты	100	10,4	10,1	9,6	136	2
	Суп с крупой гречневой	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Гуляш из говядины	100	17,16	18,33	20,16	247,4	367
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого		944	41,42	43,97	148,96	1057,45	
полдник	Омлет натуральный	200	13,33	15,73	7,20	224,00	307
	Кисломолочный напиток(кефир)	200	5,8	5	8	100	535
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		430	21,41	20,97	29,96	394,50	
итого за день		1374	62,83	64,94	178,92	1451,95	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя2 День 8							
обед	Салат из моркови и яблок	100	1,1	10,1	9,1	132	19
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
	Картофельная запеканка с мясом с соусом молочным с морковью	230	22,22	25,14	11,33	300,05	382/448
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114

	Сок натуральный (кизилловый)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		874	33,98	41,4	92,36	825,6	
полдник	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	306
	Фрукты свежие (груши)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	118
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		420	8,08	5,44	44,96	265	
итого за день		1294	42,06	46,84	137,32	1090,6	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Рыба запеченная (горбуша)	105	16,95	9,13	8,03	107,79	339
	Рагу из овощей	180	3,4	8,1	19,1	163,8	321
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537
	Итого		1149	32,31	23,81	130,70	802,84
полдник	Оладьи с яблоками с молочным соусом	175	8,01	14,30	17,06	143,45	557/447
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	0,18	0,1	15,1	142,2	524
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		385	10,47	14,64	46,92	356,15	
итого за день		1534	42,78	38,45	177,62	1158,99	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
обед	Кукуруза отварная	100	9,16	5,8	13,73	244	181
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	109,25	149
	Плов из птицы	180	4,2	11,9	28,4	269,2	645
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Итого		844	24,49	23,45	127,59	954,45
полдник	Яблоки запеченные	140	0,60	0,60	19,60	126,00	491
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		370	8,68	5,84	43,96	302,50	
итого за день		1214	33,17	29,29	171,55	1256,95	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 11							
обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	2,5	14	112
	Борщ с сметаной	265	5,46	17,7	17,6	188,6	133
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	12,88	14,7	15,3	179	368
	Каша гречневая	180	5,49	6,01	14,62	174,6	314
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943

	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537
Итого		1159	33,89	40,09	132,74	943,20	
полдник	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	260	14,65	18,9	27,2	327,4	323
	Сгущенное молоко	30	1,44	1,7	11	65,6	490
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	513
Итого	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
итого за день		1189,00	36,17	40,33	147,50	1013,70	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 12						
обед	Салат из моркови и яблок	100	1,1	10,1	9,1	132	19
	Суп с макаронами	250	1,6	5,0	17,05	120,3	163
	Рыба запеченная (горбуша)	110	17,7	9,5	8,4	117,6	339
	Картофель отварной в молоке	180	5,5	7,56	22,5	180	427
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,15	4,5	7,2	90	535
	Кисель из яблок свежих	200	0,1	0,1	17,3	110,2	378
Итого		1134	39,35	37,90	129,04	985,05	
полдник	Кондитерское изделие (печенье)	36	0,76	0,89	10,87	94,5	608
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Масло сливочное порциями	20	0,1	16,5	0,16	49,6	111
	Фрукты свежие (яблоки)	160	0,64	0,64	15,36	75,2	118
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		426	6,66	20,70	55,46	360,90	
итого за день		1560	46,0	58,6	184,5	1346,0	