

Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ 25
имени В.В.Буракова станицы
Баракаевской
Е.В.Литвинова

Согласовано :

Меню приготавливаемых блюд завтраков и обедов МБОУ ООШ 25

Учащихся 5-9 классов, детей с ОВЗ «ограниченные возможности здоровья», и детей инвалидов (не являющимися ОВЗ). Весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День1							
завтрак	Омлет натуральный	200	17,22	26,76	4,61	326,15	307
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	513
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие	180	0,72	0,54	18,54	84,6	118
Итого	550	640	26,62	30,45	72,05	651,56	
обед	Овощи свежие	100	1,1	0	3,8	24	112
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	149
	Рыба запеченная	150	27,33	14,33	6,83	235,5	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,08	165,6	434
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого	800	992	43,03	27,50	120,17	880,60	
Итого за день		1632	69,65	57,95	192,22	1532,16	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День2							
завтрак	Рыба запеченная	150	27,33	14,33	6,83	235,5	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,08	165,6	434
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
Итого		610	37,61	23,3	83,31	667,81	
обед	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	121
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	149
	Печень запеченная	100	13,3	7,7	5,5	144	406
	Рагу из овощей	180	4,5	9,6	15,4	162,0	201
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисломолочный напиток	210	10,5	6,72	17,85	182,7	536

	Сок с трубочкой	200	1,4	0,2	26,4	120	537
Итого		1152	41,92	38,36	136,26	1073,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1762	79,53	61,66	219,57	1741,01	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 3							
завтрак	Говядина в кисло-сладком соусе	100	2,88	24,7	15,3	379	368
	Каша гречневая	180	8,24	11,59	29,34	271,7	314
	Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	537
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94	118
Итого		760	18,72	37,84	120,04	1006,41	
обед	Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	112
	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	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Молоко 2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
Итого		1142	43,52	36,56	109,90	944,85	
итого за день		1902	62,24	74,4	229,94	1951,26	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 4							
	Плов из птицы	230	17,52	17,41	41,5	393,19	645
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	501
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
Итого		690	24,14	18,98	108,74	707,5	
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	286	386
	Картофель отварной в молоке	180	5,58	7,56	22,5	180	432
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Кисломолочный напиток	210	5,85	5,25	8,4	105	535
	Сок с трубочкой	200	1,4	0,2	26,4	120	537
Итого		1032	38,73	36,35	127,15	1001,75	
итого за день		1722	62,9	55,3	235,9	1709,3	
Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-

пищи		блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	еская ценность	туры
Неделя1							
День 5							
	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	270	37,54	29,3	59,4	651,5	323
	Стушенное молоко	30	2,16	2,6	16,65	98,4	490
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	118
Итого		780	46,4	33,4	145,25	1073,6	
	Овощи свежие	100	1,1	0	3,8	24	112
	Борщ с сметаной	265	1,93	5,3	11,23	100,7	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	16,6	17,0	13,1	271,9	366
обед	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Молоко 2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		1037	34,35	28,48	104,27	822,90	
итого за день		1817	80,75	61,88	249,52	1896,51	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя2							
День 6							
	Кондитерское изделие	40	1,12	1,32	30,92	140	608
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Сыр порционно 55%	12	1	3,13	0	44,59	100
завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	513
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
Итого		692	17,72	15,78	128,32	725,4	
	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136	2
	Суп картофельный	250	2,7	2,9	18,9	111,3	200
	Гуляш из говядины	100	17,1	18,33	3,5	247,4	367
обед	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисломолочный напиток	210	5,85	5,25	8,4	105	535
	Кисель из яблок	180	0,09	0,1	21,06	86,4	520
Итого		1132	38,96	47,04	137,40	1132,40	
итого за день		1824	56,68	62,82	265,72	1857,8	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		

Неделя 2 День 7							
	Макароны запеченные с сыром	180	8,3	6,2	34,23	226,5	302
	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,0	4,33	58,05	448
	Молоко 2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	534
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
Итого		710	21,27	16,07	121,76	718,26	
обед	Кукуруза отварная	100	8,8	5,6	61,6	332,9	181
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	149
	Печень запеченная	110	14,63	8,47	6,05	158,4	406
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,08	165,6	434
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
Итого		952	38,03	27,24	177,19	1112,4	
итого за день		1662	59,3	43,31	235,27	1830,66	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Омлет натуральный	200	17,22	26,76	4,61	326,15	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Кисломолочный напиток	180	9	5,76	7,2	156,6	536
Итого		660	32,12	33,3	61,61	713,46	
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
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	200	18,4	18,8	14,55	302,11	366
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Булочка школьная	60	5,5	2	37,4	189	593
	Сок натуральный	180	0,54	0,18	27,36	122,4	537
Итого		902	35,16	36,88	142,98	1058,76	
итого за день		1562	67,28	70,15	204,59	1772,22	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Шницель мясной рубленый	100	17,8	17,5	14,3	286	386
	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,0	4,33	58,05	448
	Каша пшеничная	180	7,67	10,67	34,23	264,42	314

завтрак	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	508
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
Итого		610	36,04	36,22	112,46	922,18	
обед	Овощи свежие	100	1,1	0	3,8	24	112
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Рыба запеченная	150	27,33	14,33	6,83	235,5	339
	Рагу из овощей	180	4,5	9,6	15,4	162,0	201
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
Итого		200	1	0,2	20,2	92	537
итого за день		1582	78,07	66,18	214,19	1746,43	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	270	37,54	29,3	59,4	651,5	323
	Кисломолочный напиток	210	5,85	5,25	8,4	105	535
	Чай с сахаром	200	0,1	2	15	60	501
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,1	118
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
Итого		890	49,81	37,8	130,14	1047,3	
обед	Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	112
	Борщ с сметаной	265	1,93	5,3	11,23	100,7	133
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	2,88	24,7	15,3	379	368
	Картофель отварной в молоке	180	5,58	7,56	22,5	180	432
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Сок натуральный	200	1,4	0,2	26,4	120	537
Итого		857	19,81	38,76	123,77	1017,20	
итого за день		1747	69,6	76,6	253,9	2064,5	