

Согласовано:

Директор
МБОУ Кутейниковская СОШ

Наумченко Н.А.



СЕЗОН: ВЕСНА
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

Утверждено:

Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

М. Е. Пирягина



Двухнедельное меню обедов ОВЗ 56-50 для обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	200	1,44	4,16	13,2	96,0	138/2004
Котлета	90	16,83	15,57	10,71	250,8	451/2004
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,0	332/2004
Икра кабачковая	60	1,2	5,4	0	53,0	Таблица 1994
Сок, выработываемый промышленностью	200	1	0	21,6	90,4	707/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	2,66	0,315	16,17	77,35	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	735	28,38	31,60	96,93	784,55	

День 2		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродлиформ" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятия общественного питания Мардук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы			
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24	75,0	110/2004	
Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,53	5,85	5,04	114,9	374/2004	
Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	174,0	520 / 2004	
Свекла варёная	60	1,08	0	6,48	30,0	Таблица 1994	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128,0	639/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,5	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	20,52	18,63	96,01	632,4		

СРЕДА

День 3		СРЕДА		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" - Липица 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятия общественного питания Мардук 1994 г		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал		
		белки	жиры			углеводы
ОБЕД						
Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,0	124/2004
Тэфтели	90	10,63	12,37	10,93	196,6	462/2004
Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	275,0	508/2004
Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	77,0	78/2004
Компот из свежих плодов	200	0,4	0	35,4	143,2	631/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,5	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	26,57	28,62	127,83	872,3	

ЧЕТВЕРГ

День 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродолинформ" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с бобовыми (горюх)	200	4,96	4,48	17,84	132,0	139/2004
	Пшша, тушеная в сметанном соусе	100	12,05	9,75	2,25	145,5	493/2004
	Капуста квашеная	60	1,62	0,09	3,96	17,1	таблица 1994г
	Каша пшенная	150	6,6	7,5	38,4	250,0	508/ 2004 г
	Кисель из концентрата	200	0	0	24,1	96,4	648/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,5	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	29,03	22,27	109,65	751,5	

День 5		Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродолинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г.			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
ОБЕД					
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	94,4 140/2004
Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	351 492/2004
Морковь отварная	50	0,380	0,09	2,6	17,5 Таблица 1994г
Зеленый горошек консервированный отварной	10	0,31	0,02	0,65	4,0 Таблица 1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128 639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50 Распоряжение
Итого за обед	710	23,61	18,36	110,75	705,4

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Дабриродиформ" Лапша 2004 и Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70	124/2004
	Быточки	90	16,83	15,57	10,71	250,8	451/2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217	332/2004
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	0	53	Таблица
	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	35,4	143,2	631/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	29,08	31,01	112,46	845	

ВТОРНИК

День 7

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	200	1,44	4,16	13,2	96	138/2004
Сосиска отварная	90	9,99	21,51	1,44	239	413/2004
Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	275	508/2004
Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	78	78/2004
Кисель из концентрата	200	0	0	24,1	96,4	648/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	25,37	38,48	112,24	894,9	

СРЕДА

День 8		ВЕС БЛЮДА (г.)		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Дашинга 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятия общественного питания Мардук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ОБЕД	белки	жиры	углеводы				
Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24	75	110/2004		
Птица, тушеная в томатном соусе	90	12,05	9,75	2,25	145,5	493/2004		
Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	174	520 / 2004		
Свекла вареная,зеленый горошек консервированный отварной	60	1	0,3	6,4	32,0	Таблица 1994 г		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128	639/2004		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение		
Итого за обед	750	21,96	22,83	93,14	665			

ПЯТНИЦА

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродлиформ" Лашина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	95	140/2004
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,5	5,85	5,04	114,93	374/2004
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	224,55	511/2004
	Капуста квашеная	60	1,62	0,09	3,96	17,1	таблица 1994г
	Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,3	0	15	62,0	686/ 2004 г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распояжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	22,29	14,54	102,45	624,08	