



Утверждаю:
МБУ «Комбинат Юность» НМО
Матвеева Е.В.

Согласовано
Директор школы МБОУ СОШ № 1 НМО
Каюмова Л.В.



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза	20			2	12	13 026
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Каша гречневая	150	8	6	36	234	13 165
	Напиток	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		490	24	35	67	684	
Обед	Огурец соленый 60 гр	30			1	4	13 190,01
	Суп картофельный с	250	6	6	17	151	13 013
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Плов (свинина) 80/180	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Компот из смеси	200			20	80	13 015
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Обед		770	34	61	96	1068	
Итого за день		1 260	58	96	163	1752	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Каша молочная рисовая	200	3	3	11	87	13 151
	Масло сливочное (при	5		4		33	13 099
	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	75	10	4	33	209	13 145
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		660	25	17	94	651	
Обед	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Рыба отварная в суп (псг)	15	4	1		26	13 256,01
	Поджарка (свинина)	70/30	16	44	4	478	13 058,01
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Компот из свежих фруктов	200			26	108	13 237,02
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	35	3		17	82	13 016
Итого за Обед		780	34	53	113	1082	
Итого за день		1 440	59	70	207	1733	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели рыбные	100	15	11	13	213	13 091
	Картофельное пюре	150	3	6	22	152	13 170
	Чай с сахаром (Юность)	215			15	63	13 022
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016

Итого за Завтрак		520	22	17	72	543	
Обед	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040,01
	Борщ с капустой и	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Сметана (для отпуска	15		3	1	31	13 098
	Каша пшеничная	200	8	5	37	84	99
	Масло сливочное (при	5		4		33	13 099
	Сдоба аппетитная	100	13	13	37	323	13 141
	Напиток из плодов	200			24	102	13 047
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Обед		865	35	39	130	883	
Итого за день		1 385	57	56	202	1426	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	20	1		1	8	1
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Кисель	200			18	72	13 037
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		490	35	31	65	684	
Обед	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
	Кура отварная в суп	5	1	1		17	13 181
	Гренки	15	1		7	35	13 205
	Кнели из кури	100	17	23		273	13 080
	Капуста тушеная	150	4	5	15	118	13 166
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1		30	126	13 235
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Обед		740	30	34	83	764	
Итого за день		1 230	65	65	148	1448	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец соленый юность	20				3	13 190
	Плов (свинина) 80/180	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и лимоном	220			15	65	13 029,01
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		520	25	52	73	866	
Обед	Суп из овощей (Юность)	250	2	5	11	100	13 227
	Сметана (для отпуска	15		3	1	31	13 098
	Котлета или биточки	90	14	11	12	207	13 090
	Картофельное пюре	150	3	6	22	152	13 170
	Какао с молоком (Юность	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	13 016
Итого за Обед		750	26	28	90	730	
Итого за день		1 270	51	80	163	1596	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

	Кукуруза	15			2	9	13 026
	Поджарка (свинина) 65/35	65/35	15	44	4	469	13 058,02
	Каша гречневая	150	8	6	36	234	13 165
	Чай с сахаром (Юность)	215			15	63	13 022
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		510	25	50	71	846	
Обед							
	Бутерброд с маслом сливочным 20/40	20/40	3	15	20	226	13 185,01
	Щи из свежей капусты с картофелем (Юность)	250	2	5	10	96	13 228
	Сметана (для отпуска	10		2		21	13 098
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Компот из смеси	200			20	80	13 015
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Обед		795	28	57	110	1072	
Итого за день		1 305	53	107	181	1918	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
		Каша молочная пшенная	200	8	5	37	221	13 152
		Масло сливочное (при	8		6		53	13 099
		Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	75	10	4	33	209	13 145
		Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
		Хлеб ржаной	25	2		8	44	13 017
		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	13 016
Итого за Завтрак			658	30	21	118	793	
Обед								
		Борщ с капустой и	250	2	5	14	113	13 212
		Сметана (для отпуска	10		2		21	13 098
		Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
		Котлета или биточки	100	16	13	14	230	13 090
		Картофельное пюре	150	3	6	22	152	13 170
		Компот из свежих фруктов	200			26	108	13 237,02
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Обед			735	24	27	86	688	
Итого за день			1 393	54	48	204	1481	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец соленый юность	20				3	13 190
	Плов (свинина) 80/180	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и лимоном	225			15	64	13 029
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		525	25	52	73	865	
Обед							
	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	20	143	13 042
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Гренки	15	1		7	35	13 205
	Каша молочная "Дружба"	200	6	4	27	168	13 149
	Масло сливочное (при	5		4		33	13 099
	Ватрушка "Лакомка" 105	80	9	16	34	314	13 129
	Кисель	200			18	72	13 037
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017

Хлеб пшеничный	25	2		12	59	13 016
Итого за Обед	940	33	36	132	996	
Итого за день	1 465	58	88	205	1861	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета куриная	100	16	19	11	275	13 078
	Картофельное пюре	150	3	6	22	152	13 170
	Напиток из плодов	200			24	102	13 047
	Хлеб ржаной	35	2		12	61	13 017
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	13 016
	Итого за Завтрак	525	24	25	88	684	
Обед	Кукуруза	30	1		3	17	13 026
	Рассольник	250	2	5	17	126	13 214
	Сметана (для отпуска	10		2		21	13 098
	Кура отварная в суп	5	1	1		17	13 181
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Рис отварной (Юность)	150	4	5	40	219	13 161
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1		30	126	13 235
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
	Итого за Обед	795	38	39	111	975	
Итого за день		1 320	62	64	199	1659	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета или биточки	100	16	13	14	230	13 090
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Напиток	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	13 016
	Итого за Завтрак	475	24	18	67	523	
Обед	Суп из овощей (Юность)	250	2	5	11	100	13 227
	Сметана (для отпуска	10		2		21	13 098
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Запеканка картофельная с мясом (свинина) 150гр	150	10	19	25	310	13 072,03
	Масло сливочное (при	5		4		33	13 099
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		670	18	33	81	709	
Итого за день		1 145	42	51	148	1232	
Итого за период		13 213	559	725	1820	16106	
Среднее значение за период			55,9	72,5	182	1610,6	