

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/2,1

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак					2	12	13 026
	Кукуруза консервированная н	20					
	Котлеты, биточки, шницели	100	14	29	14	371	13 062,01
	Каша гречневая (вязкая)	150	5	6	21	155	13 165,01
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		490	21	35	52	605	
Обед					19	151	13 220
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6			
	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 сухофруктов	200			20	80	13 015
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		780	36	61	111	1140	
Итого за день		1 270	57	96	163	1745	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак					4	85	
	Йогурт 125 гр	125	6	4			
	Каша молочная рисовая	200	3	3	11	87	13 151
	Масло сливочное (при подаче)	5		4		33	13 099
	Ватрушка "Лакомка" 105 гр	75	9	15	32	294	13 129
	Кофейный напиток (Юность)	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		645	23	28	88	703	
Обед					20	122	13 218
	Суп картофельный	250	3	3			
	Рыба отварная в суп (псг)	15	4	1		26	13 256,01
	Поджарка (свинина)	70/30	16	49	5	520	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	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		775	33	58	111	1113	
Итого за день		1 420	56	86	199	1816	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели рыбные	100	15	11	13	213	13 091
	Картофельное пюре (Юность)	150	3	6	22	152	13 170
	Чай с сахаром (Юность)	215			15	63	13 022
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		505	21	17	67	510	
Обед							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040,01
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Сметана (для отпуска блюд)	15		3	1	31	13 098
	Каша молочная пшенная	200	8	5	37	221	13 152
	Масло сливочное (при подаче)	5		4		33	13 099
	Сдоба аппетитная	100	13	13	37	323	13 141
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		885	36	39	137	1061	
Итого за день		1 390	57	56	204	1571	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2,1			Неделя: 1			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Зеленый горошек	20	1		1	8	1
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Кисель витаминизированный	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 (четверть)	5	1	1		17	13 181
	Гренки	15	1		7	35	13 205
	Кнели из курицы	100	17	23		273	13 080
	Каша гречневая (вязкая)	150	5	6	21	155	13 165,01
	Компот из плодов или ягод	200	1		30	126	13 235
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		780	33	35	103	877	
Итого за день		1 270	68	66	168	1561	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2,1			Неделя: 1			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов (свинина) 80/180	80/180	23	52	48	751	13 066,02

	Чай с сахаром и лимоном 5 гр	220			15	65	13 029,01
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		520	26	52	80	898	
Обед							
	Суп из овощей (Юность)	250	2	5	11	100	13 227
	Сметана (для отпуска блюд)	15		3	1	31	13 098
	Котлета или биточки рыбные	100	16	13	14	230	13 090
	Картофельное пюре (Юность)	150	3	6	22	152	13 170
	Какао с молоком (Юность)	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		775	29	30	97	782	
Итого за день		1 295	55	82	177	1680	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2,1		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная н	15			2	9	13 026
	Поджарка (свинина)	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Каша гречневая (вязкая)	150	5	6	21	155	13 165,01
	Чай с сахаром (Юность)	215			15	63	13 022
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		500	23	55	53	794	
Обед							
	Бутерброд с маслом сливочным	20/40	3	15	20	226	13 185,01
	Щи из свежей капусты с	250	2	5	10	96	13 228
	Сметана (для отпуска блюд)	10		2		21	13 098
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Котлеты, биточки, шницели	100	14	29	14	371	13 062,01
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Компот из смеси сухофруктов	200			20	80	13 015
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		805	28	57	110	1077	
Итого за день		1 305	51	112	163	1871	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2,1		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Каша пшеничная молочная	200	8	5	37	84	99
	Масло сливочное (при подаче)	8		6		53	13 099
	Ватрушка из дрожжевого теста	75	10	4	33	209	13 145
	Какао с молоком (Юность)	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		648	31	22	116	659	
Обед							

Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
Сметана (для отпуска блюд)	10		2		21	13 098
Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
Котлета или биточки рыбные	100	16	13	14	230	13 090
Картофельное пюре (Юность)	150	3	6	22	152	13 170
Компот из свежих фруктов	200			26	108	13 237,02
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед	775	26	27	100	764	
Итого за день	1 423	57	49	216	1423	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2,1		Неделя: 2				День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов (свинина) 80/180	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и лимоном 5 гр	220			15	65	13 029,01
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		520	26	52	80	898	
Обед							
	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
	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 подаче)	5		4		33	13 099
	Ватрушка "Лакомка" 105 гр	80	9	16	34	314	13 129
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
	Итого за Обед	945	33	36	135	1013	
Итого за день		1 465	59	88	215	1911	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2,1		Неделя: 2				День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета куриная	100	16	19	11	275	13 078
	Картофельное пюре (Юность)	150	3	6	22	152	13 170
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		490	22	25	74	611	
Обед							
	Кукуруза консервированная н	30	1		3	17	13 026
	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
	Сметана (для отпуска блюд)	10		2		21	13 098
	Кура отварная в суп (четверть)	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	200	1		30	126	13 235
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед	805	39	39	114	992	
Итого за день	1 295	61	64	188	1603	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета или биточки рыбные	100	16	13	14	230	13 090
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		470	24	18	65	511	
Обед							
	Зеленый горошек	30	1		2	12	1
	Суп из овощей (Юность)	250	2	5	11	100	13 227
	Сметана (для отпуска блюд)	10		2		21	13 098
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Запеканка картофельная с	150	10	19	25	310	13 072,03
	Масло сливочное (при подаче)	5		4		33	13 099
	Кофейный напиток (Юность)	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		710	20	33	86	738	
Итого за день		1 180	44	51	151	1249	
Итого за период		13 313	565	750	1844	16430	
Среднее значение за период			56,5	75	184,4	1643	