

УТВЕРЖДАЮ.
 Директор МБОУ
 "Волковичская основная школа"
 _____ О.Л.Тюлягина

Примерное меню
 (обеда)
 для питания школьников
 ОВЗ, ГПД

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

Неделя: Первая

1 День ОБЕД	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,86	114	97
	Плов из птицы	75/150	16,3	17	35,69	377	291
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
	Итого за день:		22,25	20,51	95,63	687,2	

2 День ОБЕД	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,86	114	97
	Гуляш	30/30	6,38	11,91	1,73	185,14	260
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	145,72	309
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	948
	Хлеб	60,00	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
	Итого за день:		17,72	21,19	87,11	700,06	

3 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный с крупой	250	1,96	2,71	12,11	85,75	101
Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185	255
Каша гречневая вязкая	150	4,19	5,01	23,94	157,5	303
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		23,08	19,63	82,85	626,45	

4 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
Сосиска отварная	100	11,74	12,91	0,24	294,4	288
Каша рисовая вязкая	150	4,19	5,01	23,94	157,5	303
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,62	114,8	348
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		21,66	22,59	86,2	774,7	

5 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	103
Капуста тушеная с мясом	180	3,77	5,83	16,97	135,18	321
Кофейный напиток	200	0,78	0,05	27,62	114,8	348
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		10,77	9,37	90,12	504,43	

Итого за неделю:

95,48	93,29	441,91	3292,84
--------------	--------------	---------------	----------------

Неделя: Вторая

6 День

ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,21	13,22	118,6	102
Гуляш	30/30	6,38	11,91	1,73	185,14	260
Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	145,72	309
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		19,84	22,59	88,49	645,66	

7 День

ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82
Плов из птицы	75/150	16,3	17	35,69	377	291
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		21,8	22,74	102,58	731,55	

8 День

ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный с крупой	250	1,96	2,71	12,11	85,75	101
Гуляш	30/30	6,38	11,91	1,73	185,14	260
Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	145,72	309
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,62	114,8	348
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		18,12	21,12	100	521,89	

9 День

ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	103
Сосиска отварная	65	7,02	9,09	9,98	171,28	288
Капуста тушеная	180	3,77	5,83	16,97	135,18	321
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	948

Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		17,01	18,41	82,46	679,91	

10 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,86	114	97
Птица отварная	100	11,74	12,91	12,24	254,4	260
Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	145,72	309
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		23,15	22,21	102,64	710,32	

Итого за неделю:	99,92	107,07	476,17	3289,33
Всего за 10 дней:	195,4	200,36	918,08	6582,17

Неделя: Третья

11 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный с крупой	250	1,96	2,71	12,11	85,75	101
Гуляш	60	6,38	11,91	1,73	185,14	260
Каша гречневая вязкая	150	4,19	5,01	23,94	157,5	303
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,62	114,8	348
Хлеб	фев.30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		16,85	20,34	93,48	679,39	

12 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,86	114	97
Птица отварная	100	11,74	12,91	12,24	254,4	260
Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	145,72	309
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		23,15	22,21	102,64	564,6	

13 День

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
--------------------	-------	---	---	---	-----	--------

ОБЕД	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117	83
	Плов из птицы	75/150	16,3	17	35,69	377	291
	Кофейный напиток	200	0,78	0,05	27,62	114,8	348
	Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
	Итого за день:		22,65	22,73	104,83	745	

14 День ОБЕД	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	18,7	150	120
	Вареники ленивые	130/10	20	10,9	31,2	314,6	218
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	349
	Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
	Итого за день:		30,78	16,64	92,02	733,6	

15 День ОБЕД	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82
	Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185	255
	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,5	164,7	312
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр.
Итого за день:		20,56	22,2	68,19	583,55		

Итого за неделю:

113,99	104,12	461,16	3306,14
---------------	---------------	---------------	----------------

Всего за 15 дней:

404,87	397,77	1821,15	13181,15
---------------	---------------	----------------	-----------------