

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Плодоовощторг»

 Р.В. Татарская



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 6

Л.В. Бондаренко



**Примерное 2-х недельное меню
обедов для организации питания учащихся с ОВЗ
школ при пятидневном обучении
возрастная группа от 7 до 11 лет
весенне-летний период**

ОАО «Флодоовощторг» города Батайска
Примерное 2-х недельное меню обедов для организации питания учащихся

возрастная группа от 7 до 11 лет
весенне летнее

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<i>1-день</i>															
1	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/2004	152.18	7.08	6.08	17.23	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1
2	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	118.29	2.03	4.19	12.95	0.05	0.8	11	0	11	65	13	0.8
2	Плов из птицы	1/120/50	492/2004	322	22.6	17	0	0.04	0.12	1.4	40	33	156	19	1.6
3	Салат из квашеной капусты с зеленью свежей	1/70	45/2004	60.8	1.12	3.92	4.8	0.02	0.02	10.8	0	40.8	24	12.8	0.96
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	13.6	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
	Итого			870.27	35.53	31.69	84.98	0.3	1.03	27.4	40	171	459.4	93.2	6.68
<i>2-день</i>															
1	Пирожок с капустой	1/100	738/2004	152.18	7.08	6.08	17.23	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1
2	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128.06	5.12	3.89	18.06	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359.7	15.5	28.15	15.45	0.15	0.12	11.4	40	53	186	25	1.6
3	Макаронь отварные	1/100	516/2004	168.3	5.5	5.1	23.5	0.04	0.01	0	0	7	24	6	0.6
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47.1	0.5	2	3.25	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
	Итого			1072.34	36.1	45.72	127.9	0.59	0.31	15.8	49	200	662.4	132.4	8.52
<i>3-день</i>															
1	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3.5	30	0.02	0.14	0	6	58	40	20	0.8

Sheet1

2	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	144.38	2.38	1.84	17	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1
2	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14.8	5.4	15.5	0.15	0.12	11.4	40	53	186	25	1.6
3	Картофель отварной	1/120	518/2004	253.06	3.5	4.5	23.7	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1
4	Огурец соленыйс зеленью свежей	1/40	Пром.пр-ва	20.2	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	58	40	20	1.2
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0.3	-	35.8	0	0	0.4	0	16	6	6	1
	Итого			1071.64	30.38	15.54	158	0.54	0.48	36.6	50	295	562.4	143.4	8.12
4-день															
1	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/2004	152.18	7.08	6.08	17.23	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1
2	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	118.29	2.03	4.19	12.95	0.05	0.8	11	0	11	65	13	0.8
2	Оладьи из печени	1/70	476/2008	247.09	15.3	11	8.5	0.19	1.41	12.7	6216	30	239	17	5
3	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5.8	5.7	34	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1
4	Помидор соленыйс зеленью свежей	1/30	Пром.пр-ва	15.15	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	58	40	20	1.2
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132.6	0.32	0	32.86	0	0	0.4	0	16	6	6	1
	Итого			1057.31	33.53	27.47	143.2	0.61	2.43	48.7	6220	225	640.4	128.4	11.52
5-день															
1	Кекс ванильный	1/50	Пром.пр-ва	193	4.4	6.8	26	0.03	0.15	0.6	10	122	96	15	0.1
2	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
1	Рассольник ленинградский	1/250	132/2004	185.3	7.8	9.34	4.02	0.05	0.8	11	0	11	65	13	0.8
2	Мясо тушеное	1/70	438/2008	395.5	11.9	14.09	11.3	0.04	0.06	0.9	0	22	107	19	0.8
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	Табл4/2004	200.4	4.8	3.9	29.4	0.08	0.03	0	0	22	99	24	1.7
4	Зеленый горошек	1/40	пром.пр-ва	24	1.92	0.12	3.96	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2
5	Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72

Sheet1

6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
	Итого			1227.2	34.62	34.55	123.4	0.36	1.12	16.7	19	257	499.4	116.4	7.72
6-день															
1	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/2004	152.18	7.08	6.08	17.23	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1
2	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	144.38	2.38	1.84	17	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391.47	25.04	26.62	12.97	0.04	0.06	0.9	0	22	107	19	0.8
3	Картофель отварной	1/120	518/2004	253.06	3.5	4.5	23.7	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1
4	Икра свекольная	1/40	78/2004	14	0.77	0	2.6	0.02	0.02	5	0	58	40	20	0.8
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
	Итого			1184.09	42.57	39.34	122.2	0.52	0.32	15.9	4	236	605.4	145.4	6.92
7-день															
1	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3.5	30	0.02	0.14	0	6	58	40	20	0.8
2	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128.06	5.12	3.89	18.06	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359.7	15.5	28.15	15.45	0.15	0.12	11.4	40	53	186	25	1.6
3	Макароны отварные	1/100	516/2004	168.3	5.5	5.1	23.5	0.04	0.01	0	0	7	24	6	0.6
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47.1	0.5	2	3.25	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
	Итого			1075.16	34.02	43.14	140.7	0.49	0.4	15.8	55	228	542.4	124.4	8.32
8-день															
1	Пирожок с капустой	1/100	738/2004	152.18	7.08	6.08	17.23	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1
2	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
1	Суп картофельный с рисом	1/250	138/2004	152.18	7.08	6.08	17.23	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1

Sheet1

2	Жаркое по домашнему	1/100/30	436/2004	359.7	15.5	28.15	15.45	0.15	0.12	11.4	40	53	186	25	1.6
3	Огурец соленый с зеленью свежей	1/40	Пром.пр-ва	20.2	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	58	40	20	1.2
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
	Итого			901.26	32.65	40.81	101.6	0.49	0.29	32.8	40	227	600.4	121.4	7.12
9-день															
1	Кекс ванильный	1/50		193	4.4	6.8	26	0.03	0.15	0.6	10	122	96	15	0.1
2	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
1	Рассольник ленинградский	1/200	132/2004	185.3	7.8	9.34	4.02	0.05	0.8	11	0	11	65	13	0.8
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391.47	25.04	26.62	12.97	0.04	0.06	0.9	0	22	107	19	0.8
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	Табл4/2004	200.4	4.8	3.9	29.4	0.08	0.03	0	0	22	99	24	1.7
4	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1.92	0.12	3.96	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	13.6	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
	Итого			1211.17	46.66	47.28	126.4	0.36	1.12	16.7	19	257	499.4	116.4	7.72
10-день															
1	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/2004	152.18	7.08	6.08	17.23	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1
2	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	118.29	2.03	4.19	12.95	0.05	0.8	11	0	11	65	13	0.8
2	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14.8	5.4	15.5	0.15	0.12	11.4	40	53	186	25	1.6
3	Рис отварной	1/150	516/2004	168.3	5.5	5.1	23.5	0.04	0.01	0	0	7	24	6	0.6
4	Салат из квашеной капусты с зеленью свежей	1/60	45/2004	60.8	1.12	3.92	4.8	0.02	0.02	10.8	0	40.8	24	12.8	0.96
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	0	24	38.4	8.4	0.72
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
	Итого			913.57	34.33	24.99	122.7	0.45	1.04	37.4	40	198	513.4	105.2	7.28

меню составлено в соответствии с сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.
и сборником рецептур для предприятий общественного питания Л.Е.Голунова, М.Т.Лабзина 2008г

0

Цена
25
3
8.37
41.34
11.29
3
3
95
15
13
7.13
39.11
6.76
8
3
3
95
15

13
7.31
30.95
12.94
5.6
3
7.2
95
25
3
8.37
35.33
9.96
4.2
3
6.14
95
15
13
9.2
35.84
9.96
6
3

3
95
25
3
7.31
35.23
12.94
5.52
3
3
95
15
13
7.13
39.11
6.76
8
3
3
95
15
13
7.1

48.3
5.6
3
3
95
15
13
7.36
35.23
9.96
8.45
3
3
95
25
3
8.37
30.95
11.65
10.03
3
3
95