

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Плодоовощторг»

 Р.В. Татарская



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 6

Д.В. Бондаренко



**Примерное 2-х недельное меню
для организации горячего питания
учащихся с ОВЗ школ при пятидневном обучении
возрастная группа от 11 и старше
весенне-летний период**

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

**возрастная группа от 11 лет и ста
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 капустой	1/100	738/2004	152.18	7.08	6.08	17.232	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1
2	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3.5	30	0.02	0.14	0	6	58	40	20	0.8
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
1	Плов из птицы	1/150/50	492/2004	322	22.6	17	0	0.04	0.12	1.4	40	33	156	19	1.6
2	Салат из квашеной капусты с зеленью свежей	1/100	45/2004	60.8	1.12	3.92	4.8	0.02	0.02	10.8	0	40.8	24	12.8	0.96
3	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
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	13.6	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
	Итого			906.98	38.5	31	102.03	0.27	0.37	16.6	46	218	434.4	100.2	6.68
<i>2-день</i>															
1	Кекс ванильный	2/50	Пром.пр-ва	193	4.4	6.8	26	0.03	0.15	0.6	10	122	96	15	0.1
2	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
1	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
2	Макароны отварные	1/150	516/2004	168.3	5.5	5.1	23.5	0.04	0.01	0	0	7	24	6	0.6
3	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	47.1	0.5	2	3.25	0.09	0.04	0	9	24	78	25	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			985.1	28.3	42.55	118.6	0.38	0.36	16.4	59	262	438.4	91.4	6.62
<i>3-день</i>															
1	Пирожок с фруктовой начинкой	1/100	738/2004	152.18	7.08	6.08	17.232	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1
2	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3.5	30	0.02	0.14	0	6	58	40	20	0.8

Sheet1

3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0.3	-	13.6	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
1	Биточки рыбные	1/100	364/2008	185	14.8	5.4	15.5	0.15	0.12	11.4	40	53	186	25	1.6
2	Картофель отварной	1/150	518/2004	253.06	3.5	4.5	23.7	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1
3	Огурец соленый с зеленью свежей	1/65	Пром.пр-ва	20.2	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	58	40	20	1.2
4	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
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
	Итого			994.44	35.08	19.78	136.03	0.54	0.48	38.4	50	295	564.4	143.4	7.92
4-день															
1	Рулет с джемом, с кусочками фруктов	1/80	Пром.пр-ва	193	4.4	6.8	26	0.03	0.15	0.6	10	122	96	15	0.1
2	Кофейный напиток	1/200	719/2008	149.1	1.33	1.5	12.77	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
1	Оладьи из печени	1/90	476/2008	247.09	15.3	11	8.5	0.19	1.41	12.7	6216	30	239	17	5
2	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5.8	5.7	34	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1
3	Помидор соленый с зеленью свежей	1/40	Пром.пр-ва	15.15	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	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			1072.94	30.15	25.5	137.83	0.47	1.73	38.5	6230	306	511.4	102.4	9.82
5-день															
1	Пирожок с капустой	1/100	738/2004	152.18	7.08	6.08	17.232	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1
2	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3.5	30	0.02	0.14	0	6	58	40	20	0.8
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
1	Мясо тушеное	1/80	438/2008	395.5	11.9	14.09	11.3	0.04	0.06	0.9	0	22	107	19	0.8
2	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	Табл4/2004	200.4	4.8	3.9	29.4	0.08	0.03	0	0	22	99	24	1.7
3	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1.92	0.12	3.96	0.09	0.04	0	9	24	78	25	2
4	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
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
	Итого			1156.08	34.5	27.99	140.59	0.42	0.36	5.3	15	212	538.4	136.4	8.62

Sheet1

<i>6-день</i>															
1	Рулет с джемом, с кусочками фруктов	1/80	Пром.пр-ва	193	4.4	6.8	26	0.03	0.15	0.6	10	122	96	15	0.1
2	Кофейный напиток	1/200	719/2008	149.1	1.33	1.5	12.77	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
1	Котлеты рубленые из птицы	1/100	498/2004	391.47	25.04	26.62	12.97	0.04	0.06	0.9	0	22	107	19	0.8
2	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
3	Икра свекольная	1/50	78/2004	14	0.77	0	2.6	0.02	0.02	5	0	58	40	20	0.8
4	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
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
	Итого			1173.63	38.84	39.72	112.74	0.31	0.37	16.5	14	298	381.4	104.4	5.02
<i>7-день</i>															
1	Пирожок с фруктовой начинкой	1/100	738/2004	152.18	7.08	6.08	17.232	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1
2	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3.5	30	0.02	0.14	0	6	58	40	20	0.8
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0.3	-	13.6	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
1	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
2	Макароны отварные	1/150	516/2004	168.3	5.5	5.1	23.5	0.04	0.01	0	0	7	24	6	0.6
3	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	47.1	0.5	2	3.25	0.09	0.04	0	9	24	78	25	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			1099.28	36.28	45.33	139.43	0.49	0.4	15.8	55	228	542.4	124.4	8.32
<i>8-день</i>															
1	Пирожок с капустой	1/100	738/2004	152.18	7.08	6.08	17.232	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1
2	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3.5	30	0.02	0.14	0	6	58	40	20	0.8
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8
1	Жаркое по домашнему	1/100/40	436/2004	359.7	15.5	28.15	15.45	0.15	0.12	11.4	40	53	186	25	1.6
2	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
3	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
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8

Sheet1

Итого			904.08	30.58	38.23	114.38	0.39	0.38	32.8	46	255	480.4	113.4	6.92	
9-день															
1 Кекс ванильный	2/50	Пром.пр-ва	193	4.4	6.8	26	0.03	0.15	0.6	10	122	96	15	0.1	
2 Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	
1 Котлеты рубленые из птицы	1/100	498/2004	391.47	25.04	26.62	12.97	0.04	0.06	0.9	0	22	107	19	0.8	
2 Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5.8	5.7	34	0.15	0.1	5.6	4	40	84	30	1	
3 Зеленый горошек	1/75	пром.пр-ва	24	1.92	0.12	3.96	0.09	0.04	0	9	24	78	25	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	0.3	-	13.6	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	
Итого			1056.47	39.86	39.74	126.93	0.38	0.39	11.5	23	264	419.4	109.4	6.22	
10-день															
1 Пирожок с фруктовой начинкой	1/100	738/2004	152.18	7.08	6.08	17.232	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1	
2 Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3.5	30	0.02	0.14	0	6	58	40	20	0.8	
3 Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0.3	-	13.6	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	
1 Биточки рыбные	1/100	364/2008	185	14.8	5.4	15.5	0.15	0.12	11.4	40	53	186	25	1.6	
2 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	
3 Салат из квашеной капусты с зеленью свежей	1/80	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 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	
5 Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	
Итого			950.28	37.6	24.3	139.33	0.42	0.38	26.6	46	245	488.4	112.2	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

рше

Цена
15
15
5
47.88
16.12
3
3
105
30
5
39.11
11.89
13
3
3
105
15
15

5
38.69
16.21
9.1
3
3
105
25.6
9.4
45.3
9.96
5.6
3
6.14
105
15
15
5
40.96
14.94
8.1
3
3
105

25.6
9.4
44.04
12.94
7.02
3
3
105
15
15
5
39.11
11.89
13
3
3
105
15
15
5
58.4
5.6
3
3

105
30
5
44.04
9.96
10
3
3
105
15
15
5
38.69
11.65
13.66
3
3
105