

Согласовано:

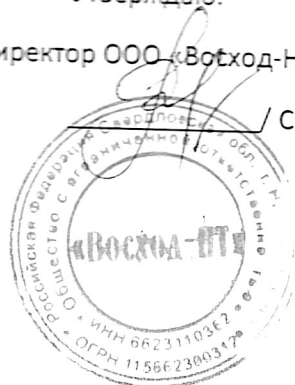
Директор МКОУ "Никитинская СОШ"



И.В. Белоруссов

Утверждаю:

Директор ООО «Вотход-НТ»



С.В. Балакин

**Примерное двухнедельное меню
Для учащихся МКОУ "Никитинская СОШ"
в возрасте от 7-11 лет ДОВЗ**

Сезон: Все

*Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт 2011 г.*

Г. Верхняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 кл. СОШ Никитино

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4	97
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	200/10	9,11	11,13	41,17	279,16	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			20,85	21,53	86,47	591,76	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	102,01
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,22	74,03	551
	Гуляш из свинины	50/50	16,88	16,38	4,59	323,24	437
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	9,68	32,9	205,19	171
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			36,93	35,2	159,97	1004,46	
Итого за день			57,78	56,73	246,44	1596,22	

Рацион: 1-4 кл. СОШ Никитино

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зразы рубленые (свинина)	90	13,85	14,92	22,37	135,46	274
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	16,4	227	274
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			23,67	21,24	92,51	590,66	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	2,31	3,79	14,99	147,33	88,02
	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	90	18,45	4,61	5,85	140	295
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	305
	Соус красный основной томатный	20	0,19	1,04	1,48	16,9	326
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			28,78	15,81	129,08	789,26	
Итого за день			52,45	37,05	221,59	1379,92	

Рацион: 1-4 кл. СОШ Никитино

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	132,2	96
	Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/10	14,13	15,83	33,93	311,69	175
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			18,56	31,85	88,49	673,09	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	8,69	10,25	27,19	137,03	103
	Плов из бройлеров-цыплят	240	17,3	23,08	61,6	540	291
	Компот из ягод (замор.)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	388,06
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			30,5	35,09	153,39	957,03	
Итого за день			49,06	66,94	241,88	1630,12	

Рацион: 1-4 кл. СОШ Никитино

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели 2 вариант (свинина)	100	7,73	17,89	12,89	258,89	279
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	48,75	227,52	212
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			15,68	24,72	133,06	778,91	
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	7,16	3,92	17,82	73,22	96,02
	Каша Царская с курой	240	17,3	23,08	61,6	540	291,01
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			28,5	28,65	124,76	814,42	
Итого за день			44,18	53,37	257,82	1593,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
	Омлет натуральный	150	14,09	27,02	2,65	310,37	284
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			20,69	31,69	57,01	577,27	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	16,74	10,17	26,31	234,53	124,01
	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	90	18,72	7	12,51	217,42	53,01
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	16,4	227	274
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		44,88	23,29	84,62	923,15	
Итого за день			65,57	54,98	141,63	1500,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	96
	Каша вязкая пшенная с маслом сливочным	200/10	9,11	11,13	41,17	279,16	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			16,21	22,63	86,57	582,46	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	102,01
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,22	74,03	551
	Гуляш из свинины	50/50	16,88	16,38	4,59	323,24	437
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	9,68	32,9	205,19	171
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			36,93	35,2	159,97	1004,46	
Итого за день			53,14	57,83	246,54	1586,92	

Рацион: 1-4 кл. СОШ Никитино

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели 2 вариант (свинина)	90	6,96	16,1	11,6	233	279
	Соус красный основной томатный	20	0,19	1,04	1,48	16,9	326
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	16,4	227	274
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			16,97	23,46	83,22	705,1	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	2,31	3,79	14,99	147,33	88,02
	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	90	18,45	4,61	5,85	140	295
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	305
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			28,4	14,8	118,58	744,36	
Итого за день			45,37	38,26	201,8	1449,46	

(лист 8)

Рацион: 1-4 кл. СОШ Никитино

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4	97
	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	200/10	13,23	16,57	12,91	259,61	174
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Завтрак		22,01	24,32	58,25	536,21	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	16,74	10,17	26,31	234,53	124,01
	Плов из бройлеров-цыплят	240	17,3	23,08	61,6	540	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		37,97	34,87	117,31	1018,73	
Итого за день		59,98	59,19	175,56	1554,94		

Рацион: 1-4 кл. СОШ Никитино

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с рисом	150	17,12	11,37	40,79	301,43	15
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,04	98	
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			22,79	18,99	106,19	628,63	
Обед							
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	7,16	3,92	17,82	73,22	96,02
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4	268
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	9,68	32,9	205,19	171
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			33,08	38,09	145,81	891,31	
Итого за день			55,87	57,08	252	1519,94	

(лист 10)

Рацион: 1-4 кл. СОШ Никитино

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Азу по-татарски (свинина)	240	15,85	8,58	24,65	361,86	637
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			19,78	10,2	54,05	606,06	
Обед							
	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	200/10	7,36	17,37	24,8	192,01	101,03
	Каша Царская с курой	240	17,3	23,08	61,6	540	291,01
	Компот из ягод (замор.)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	388,06
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			29,17	42,21	151	1012,01	
Итого за день			48,95	52,41	205,05	1618,07	

Итого за период	532.35	533.84	2190.31	15429.34
Среднее значение за период	53.2	53.4	219	1542.9

Составил _____

Утвердил _____

