Сопласованос

— никитинская сош и в оприменент и



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	ETI. COIII HINEXTINIO	Неделя:	1 День: понедельник						
Прием пиши	Наименование блюда	Bec	Пи	ппевме веще		Энерге-	№ рецептуры		
	3.00	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность			
Завтрак					•				
	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4	97		
	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	1,04		
<u>Итого за Зав</u> Обед	трак		20,85	21,53	86,47	591,76	1,05		
осед					,	551,75			
	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		25.00				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	25,02	93	628		
	Хлеб ржаной	30	1,43		14,4	72	1,04		
Ітого за Обе	д			0,9	14,94	64,2	1,05		
Ітого за день			36,93	35,2	159,97	1004,46			
			57,78	56,73	246,44	1596,22			

Итого за ден	Ь		F7 70		100,07	1004,40	
	-		57,78	56,73	246,44	1596,22	
Рацион: 1-4	кл. СОШ Никитино	Неделя:	1		День:	вторник	(лист 2)
Прием пищи	Наименование блюда	Bec	Пи	іщевые веще	ства	Энерге-	Nº
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
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	1,04
Итого за Зав	рак		23,67	21,24	92,51	590,66	1,05
Обед				,	02,01	000,00	
	Борщ с капустой и	200/10	2,31	3,79	14,99	147,33	88,02
	картофелем на курином бульоне			-,	11,00	147,00	00,02
	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	1,00
Итого за день			52,45	37,05	221,59	1379,92	

Рацион: 1-4 к	от. ССІШ Німоктино	Неделя:	1		День:	среда	(ЛИСТ
Прием пищи	Наименование блюда	Bec	П	ищевые веще		Энерге-	N₂
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак						4,511110010	
	Масто стивочное	20	0,2	14.4	0.2	120.0	
	Каша вязкая молочная	200/10	14,13	15.83	33.93	132,2	96
	"Дружба" с маслом		,	10,00	33,93	311,69	175
	СПИВОЧНЫМ						
	Чай с сахаром	200	0.4		25,02	93	200
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0.72	14,4	72	628
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,04
Итого за Завт	рак		18,56	31,85	88,49	673,09	1,05
Обед					00,10	070,00	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	8,69	10,25	27,19	137,03	103
L	Плов из бройлеров-цыплят	240	17,3	23,08	61,6	540	204
Į.	Компот из ягод (замор.)	200	0.68	0,14	35,26	143,8	291
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	388,06
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,04
1того за Обед			30,5	35,09	153,39	957,03	1,05
1того за день			49,06	66,94	241,88	1630,12	

					211,00	1000,12	
Рацион: 1-4 і	кл. СОШ Никитино	Неделя:	1		День:	четверг	(лист 4)
Прием пищи	Наименование блюда	Bec	Пи	іщевые вещес		Энерге-	No
	г алменование опода	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак						44	
	Тефтели 2 вариант (свинина)	100	7,73	17,89	12,89	258,89	279
	Пюре картофельное	150	3,2	5.2	48,75	227.50	0.10
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	227,52	212
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72		156,3	591
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завт	грак	-	15,68		14,94	64,2	1,05
Обед			10,00	24,72	133,06	778,91	
	на курином бульоне	200	7,16	3,92	17,82	73,22	96,02
		240	17,3	23,08	61,6	540	291,01
		207	0,21	0,03	16	65	377
		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	1,00
Итого за день			44,18	53,37	257,82	1593,33	

Рацион: 1-4 к	от. СОШ Никитино	Неделя:	1		День:	пятница	(лист
Прием пищи	Наименование блюда	Bec	Пи	ищевые веще		Энерге-	N₂
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Salempaik							
	Сыр твердый	10	2.37	3.05		27.7	
	Омпет натуральный	150	14.09	27,02	2,65	37,7	97
	Чай с сахаром	200	0.4	21,02	25,02	310,37	284
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	93 72	628
	Хлеб ржаной	30	1.43	0,9	14,94		1,04
fтого за Завт Обед	pak		20,69	31,69	57,01	64,2 577,27	1,05
					07,01	311,21	
	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
L	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	16,4	227	274
<u> </u>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Клеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	
гого за Обед			44,88	23,29	84,62	923,15	1,05
гого за день			65,57	54,98	141,63	1500,42	

					111,00	1000,42	
Рацион: 1-4 к	л. СОШ Никитино	Неделя:	2		День:	понедельник	(лист
Прием пищи	Наименование блюда	Bec	Пі	ищевые веще		Энерге-	Nº
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептур
Завтрак							
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0.1	00.4	
	Каша вязкая пшенная с	200/10	9,11	11,13	0,1	66,1	96
	маслом сливочным		0,11	11,13	41,17	279,16	173
	Кофейный напиток с	200	3,17	2,68	15,96	404	
	молоком		0,17	2,00	15,96	101	395
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1.01
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94		1,04
Итого за Завт	рак		16,21	22,63		64,2	1,05
Обед			10,21	22,00	86,57	582,46	
	Суп картофельный с	200	4,4	7,2	52,9	172,8	102,01
<u> </u>	бобовыми			.,_	02,0	172,0	102,01
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,22	74,03	551
	уляш 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
ι	Най c сахаром	200	0,4		05.00		
		30	2,4	0.70	25,02	93	628
	, ,	30	1,43	0,72	14,4	72	1,04
Ітого за Обед			36,93	0,9	14,94	64,2	1,05
Ітого за день				35,2	159,97	1004,46	
			53,14	57,83	246,54	1586,92	

Рацион: 1-4 г	от. СОШ Никонтино	Неделя: 2	2		День:	вторник	(JIMC)
Прием пиши	Наименование блюда	Bec	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Ng
т умож пище	памменцвание спида	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
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
<u>Итого за Завт</u> Обед	грак		16,97	23,46	83,22	705,1	,,,,,
	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	7,00	
Итого за день			45,37	38,26	201,8	1449,46	

Рашион: 1.4 г	сл. СОШ Никитино		0		_		(лист 8)
гацион. 1-4 г	Т ТОШ НИКИТИНО	Неделя:	2		День:	среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Bec	Пи	щевые вещес	тва	Энерге-	Nº
	таннопоранно олюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак							
	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4	97
	Каша вязкая рисовая с	200/10	13,23	16,57	12,91	259,61	174
	маслом сливочным						
	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 Завт	грак		22,01	24,32	58,25	536,21	.,
Обед							
	Щи из свежей капусты с	200/10	16,74	10,17	26,31	234,53	124.01
	картофелем на курином						
	бульоне						
	Плов из бройлеров-цыплят	240	17,3	23,08	61,6	540	291
	Компот из смеси	200	0,1		0,06	108	349
	сухофруктов						
	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 г	ал. СОШ Никитино	Неделя:	2		Лень:	четверг	(лист
_		Bec	Пи	No			
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак							I.
	Запеканка из творога с рисом	150	17,12	11,37	40,79	301,43	15
	Молоко стущенное	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 Зав	трак		22,79	18,99	106.19	628,63	1,00
Обед			22,10	10,00	1 100,10	020,00	l
	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 Обе	Д		33,08	38,09	145,81	891,31	1,00
Итого за ден			55,87	57,08	252	1519,94	
	сл. СОШ Никитино	Неделя:		07,00		пятница	(лист 1
•		Подоли					
Присок пини		Bec	IIV	іщевые вещес	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак					1		
	Азу по-татарски (свинина)	240	15,85	8,58	24,65	361,86	637
	Компот из смеси	200	0,1	,	0.06	108	349
	сухофруктов		-,.		5,55	100	0.10
	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 Зав			19,78	10,2	54,05	606,06	1,00
Обед			10,10	10,2	04,00	000,00	L
••	Суп картофельный с пшеном	200/10	7,36	17,37	24,8	192,01	101,03

17,3

0,68

2,4

1,43 29,17 48,95

23,08

0,14

0,72

0,9 42,21

52,41

61,6

35,26 14,4

14,94

151

205,05

540

143,8 72

64,2 1012,01

1618,07

291,01

388,06

1,04 1,05

на курином бульоне
Каша Царская с курой
Компот из ягод (замор.)
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной

Итого за Обед

Итого за день

240

200

30

Ипполо за период
Среднее значение за период
Соспавил

В 2000 1 15429.34

Утвердил

Утвердил