

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №1

К.В.Коршунова

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Кулакова Е.Н.

Е.Н. Кулакова

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд 1 СТУПЕНЬ ОБУЧЕНИЯ С ОВЗ

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная вязка	200	8	10	37	273		19,60		
			хлебобулочн	Бутерброд с маслом	70	2	7	15	137		12,00		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	16	110		11,00		
			хлеб	Пшеничный	30	2	0	15	71		4,00		
			<i>итого</i>				500	16	20	83	591		46,60
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0	0	0	7		9,00		
			1 блюдо	Суп овощной	200	5	8	9	130		16,27		
			2 блюдо	Котлета школьная с соусом томатным	120	14	15	16	261		41,00		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	257		17,00		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31	121		10,00		
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2	0	15	71		4,00		
			хлеб черн.	Ржаной	30	2	0	10	52		4,00		
			<i>итого</i>				790	33	30	120	899		101,27
1	1	Итого за день:			1290	49	50	203	1490		147,87		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	65	6	9	2	109		18,00		
			гор.блюдо	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	9	9	37	263		19,60		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	62		5,00		
			хлеб	Пшеничный	30	5	0	15	71		4,00		
			<i>итого</i>				495	20	18	69	505		46,60
1	2	Обед	закуска										
			1 блюдо	Суп рассольник ленинградский	200	6	8	12	148		18,27		
			2 блюдо	Котлета рыбная с соусом молочным	120	23	8	17	228		46,00		
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	6	22	154		21,00		
			напиток	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	34	131		8,00		
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2	0	15	71		4,00		
			хлеб черн.	Ржаной	30	2	0	10	52		4,00		
			<i>итого</i>				730	36	22	110	784		101,27
1	2	Итого за день:			1225	56	40	179	1289		147,87		

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная вязкая б/с	200	9	11	39	288		20,60
			хлебобулочн	Бутербррод с сыром	70	8	6	15	141		16,00
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1	1	17	87		6,00
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2	0	15	71		4,00
			<i>итого</i>		500	20	18	86	587		46,60
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля, гренки из пшеничного хлеба	230	8	8	29	215		23,27
			2 блюдо	Запеканка из творога, молоко сгущенное	210	35	15	43	448		60,00
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	1	0	25	117		10,00
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2	0	15	71		4,00
			хлеб черн.	Ржаной	30	2	0	10	52		4,00
			<i>итого</i>		700	48	23	122	903		101,27
1	3	Итого за день:			1200	68	41	208	1490		147,87
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная вязкая	200	9	12	43	313		20,6
			хлебобулочн	Бутербррод с маслом	70	2	7	15	137		11,00
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	25	142		11,00
			хлеб	Пшеничный	30	2	0	15	71		4,00
			<i>итого</i>		500	17	22	98	663		46,60
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	6	8	12	142		19,27
			2 блюдо	Биточки или шницель из курицы с соусом	120	11	12	6	176		47,82
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6	6	36	217		15,18
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	16	110		11,00
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2	0	15	71		4,00
			хлеб черн.	Ржаной	30	2	0	10	52		4,00
			<i>итого</i>		730	31	29	95	768		101,27
1	4	Итого за день:			1230	48	51	193	1431		147,87

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны, запеченные с яйцом	200	10	13	41	320		19,3
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	16	110		10,00
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2	0	15	71		3,00
				Бутерброд с маслом	70	2	7	15	137		12,00
			<i>итого</i>		500	18	23	87	638		44,3
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	3	17	120		17,27
			2 блюдо	Котлета из курицы	90	13	12	8	198		33,00
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	200	9	11	39	288		17,00
			напиток	Компот из яблок	200	0	0	25	103		10,00
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2	0	15	71		4,00
			хлебобулочное	Булочка домашняя с сыром	40/20	8	12	25	241		20,00
			<i>итого</i>		720	37	38	129	1021		101,27
1	5	Итого за день:			1220	55	61	216	1659		145,57
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая вязкая	200	8	11	39	284		20,60
			хлебобулочное	Бутерброд с сыром	70	8	6	15	141		16,00
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	5	60		6,00
			хлеб	Пшеничный	30	2	0	15	71		4,00
			<i>итого</i>		500	18	17	74	556		46,60
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя (курица)	200	7	9	13	161		22,27
			2 блюдо	Котлета из курицы с соусом	120	13	13	10	220		43,00
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	257		18,00
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31	121		10,00
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2	0	15	71		4,00
			хлеб черн.	Ржаной	30	2	0	10	52		4,00
<i>итого</i>		730	34	29	118	882		101,27			
2	1	Итого за день:			1230	52	46	192	1438		147,87

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	200	6	10	43	293		22,60	
			хлебобулочн	Бутерброд с повидлом	70	2	5	28	163		14,00	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1	1	17	87		6,00	
			хлеб	Пшеничный	30	2	0	15	71		4,00	
				<i>итого</i>			500	11	16	103	614	
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп Щи из свежей капусты	200	6	8	15	154		21,27	
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами/Минтай	150	15	8	7	166		42,00	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	6	22	154		20,00	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31	121		10,00	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2	0	15	71		4,00	
			хлеб черн.	Ржаной	30	2	0	10	52		4,00	
				<i>итого</i>			760	29	22	100	718	
2	2	Итого за день:			1260	40	38	203	1332		147,87	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5	3	28	163		19,60	
			яйцо	Яйцо вареное	40	5	5	0	63		12,00	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60		6,00	
			хлеб	Пшеничный	30	2	0	15	71		4,00	
				Печенье	30	2	6	19	138		5,00	
				<i>итого</i>			500	14	14	77	495	
2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками	200	4	7	9	114		25,27	
			2 блюдо	Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным	150	25	28	8	381		47,00	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6	6	36	217		13,00	
			напиток	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	34	131		8,00	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2	0	15	71		4,00	
			хлеб черн.	Ржаной	30	2	0	10	52		4,00	
				<i>итого</i>			760	39	41	112	966	
2	3	Итого за день:			1260	53	55	189	1461		147,87	

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром с соусом	200	11	9	39	278		20,60
			хлебобулочн	Бутерброд с вареной сгущенком	70	4	1	26	133		11,00
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	16	110		11,00
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2	0	15	71		4,00
			<i>итого</i>		500	21	13	96	592		46,60
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	2	2	14	84		23,27
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	17	24	33	415		60,00
			гарнир								
			напиток	Компот из яблок	200	0	0	25	103		10,00
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2	0	15	71		4,00
			хлеб черн.	Ржаной	30	2	0	10	52		4,00
			<i>итого</i>		710	23	26	97	725		101,27
2	4	Итого за день:			1210	44	39	193	1317		147,87
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом, молоко сгущенное	240	16	10	72	437		32,60
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60		5,00
			хлеб	Пшеничный	30	2	0	15	71		4,00
				Печенье	30	2	6	19	138		5,00
			<i>итого</i>		500	20	16	121	706		46,60
2	5	Обед	закуска	фрукт	150	1	1	15	71		15,00
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200	5	5	15	128		14,27
			2 блюдо	Плов из курицы	120	19	16	18	297		53,00
			гарнир								
			напиток	Какао с молоком	200	4	3	25	142		11,00
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2	0	15	71		4,00
			хлеб черн.	Ржаной	30	2	0	10	52		4,00
<i>итого</i>		730	33	25	98	761		101,27			
2	5	Итого за день:			1230	53	41	219	1467		147,87
Среднее значение за период:					1235,5	51,8	46,2	199,5	1437,4		147,64