

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №1

К.В. Коршунова

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд 2 СТУПЕНЬ ОБУЧЕНИЯ С ОВЗ

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Кулакова Е.Н.

Е.Н. Кулакова

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная вязкая	250	10	13	46	342		26,05		
			хлебобулочное и	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>		550	18	23	92	660	
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий	100	0	0	3	15		10,00		
			1 блюдо	Суп овощной	250	7	10	11	162		17,93		
			2 блюдо	Котлета школьная с соусом томатным	130	16	17	17	287		43,61		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	47	309		24,00		
			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>		920	38	36	134	1017	
1	1	Итого за день:			1470	56	59	226	1677		166,59		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	75	7	10	2	126		20,00		
			гор.блюдо	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	11	11	46	329		23,05		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	62		6,00		
			хлеб	Пшеничный	30	5	0	15	71		4,00		
						<i>итого</i>		555	23	21	78	588	
1	2	Обед	закуска										
			1 блюдо	Суп рассольник ленинградский	250	7	10	16	185		22,54		
			2 блюдо	Котлета рыбная с соусом молочным	130	26	8	19	249		51,00		
			гарнир	Картофельное пюре	180	4	7	26	185		24,00		
			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>		820	41	25	120	873	
1	2	Итого за день:			1375	64	46	198	1461		166,59		

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная вязкая б/с	250	11	13	49	360		26,05	
			хлебобулочное и	Бутерброд с сыром	70	8	6	15	141		17,00	
			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>			550	22	20	96	659	
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля, гренки из пшеничного хлеба	260	9	8	29	215		29,54	
			2 блюдо	Запеканка из творога, молоко сгущенное	210	41	18	48	520		66,00	
			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>			730	55	26	127	975	
1	3	Итого за день:			1280	77	46	223	1634		166,59	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная вязкая	250	11	14	54	392		26,05	
			хлебобулочное и	Бутерброд с маслом	70	2	7	15	137		12,00	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	25	142		11,00	
			хлеб	Пшеничный	30	2	0	15	71		4,00	
				<i>итого</i>			550	19	24	109	742	
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	7	10	15	178		28,72	
			2 блюдо	Биточки или шницель из курицы с соусом	120	11	12	6	176		47,82	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	7	7	43	261		18,00	
			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>			810	33	32	105	848	
1	4	Итого за день:			1360	52	56	214	1590		166,59	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны,запеченные с яйцом	250	13	16	51	400		26,05
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	16	110		11,00
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2	0	15	71		4,00
				Бутербррод с маслом	70	2	7	15	137		12,00
				<i>итого</i>		550	21	26	97	718	
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6	4	22	150		22,54
			2 блюдо	Котлета из курицы	100	15	14	9	220		40,00
			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 и	Булочка домашняя с сыром	40/20	8	12	25	241		20,00
				<i>итого</i>		840	40	41	135	1073	
1	5	Итого за день:		1390	61	67	232	1791		166,59	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая вязкая	250	10	13	49	356		27,05
			хлебобулочное и	Бутербррод 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>		550	20	19	84	628	
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя (курица)	250	9	11	16	201		27,54
			2 блюдо	Котлета из курицы с соусом	130	15	15	11	242		44,00
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	47	309		24,00
			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>		820	39	35	130	996	

2	1	Итого за день:		1370	59	54	214	1624		166,59		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	250	8	13	54	367		29,05	
			хлебобулочное из	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	
			итого		550	13	19	114	688		53,05	
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп Щи из свежей капусты	250	7	10	18	192		23,87	
			2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами/Минтай	160	16	9	8	177		47,67	
			гарнир	Картофельное пюре	180	4	7	26	185		24,00	
			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	
						итого	850	32	26	108	798	
2	2	Итого за день:		1400	45	45	222	1486		166,59		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	250	7	4	35	203		26,05	
			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	
						итого	550	16	15	84	535	
2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с фрикадельками	250	5	8	11	142		26,54	
			2 блюдо	Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным	160	26	30	9	406		52,00	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	7	7	43	261		17,00	
			напиток	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	34	131		10,00	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	2	0	15	71		4,00	
			хлеб черн.	Ржаной	30	2	0	10	52		4,00	
						итого	850	42	45	122	1063	
2	3	Итого за день:		1400	58	60	206	1598		166,59		

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром с соусом	250	14	11	50	356		27,05	
			хлебобулочное изд	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>			550	24	15	107	670		53,05	
2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	2	3	17	105		35,54	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	27	8	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	33	11	100	746
2	4	Итого за день:			1260	57	26	207	1416		166,59	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом, молоко сгущенное	250	16	10	72	437		38,05	
			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>			510	20	16	121	706		53,05	
2	5	Обед	закуска	фрукт	150	1	1	15	71		15,00	
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	250	6	6	19	161		18,54	
			2 блюдо	Плов из курицы	200	25	6	18	226		61,00	
			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>			860	40	16	102	723		113,54	
2	5	Итого за день:			1370	60	32	223	1429		166,59	
Среднее значение за период:					1367,5	58,9	49,1	216,5	1570,6		166,59	