

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Леоновская СОШ"

С.А. Алсаева



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Убас М.А. Багахниина

11.01.2024

Меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся 1-4 классов с ОВЗ

МБОУ "Леоновская СОШ"

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2017 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
обед:	щи из свежей капусты	200	1,42	3,96	6,33	181,80	
	котлеты рубленные из птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	294
	каша пшеничная	150	6,31	4,50	38,85	221,25	302
	огурец соленый	20	0,20	0,20	0,34	2,00	70
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	хлеб ржаной	20	5,02	0,17	0,07	59,00	
Итого за обед		710,00	31,09	24,23	89,73	851,59	
Итого за день:		710,00	31,09	24,23	89,73	851,59	
День 2							
обед:	суп картофельный с рисом	200	2,85	3,68	15,04	165,40	
	рыба тушеная с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	229

	картофель отварной	150	2,82	7,57	19,90		267,14	125
	помидор соленый	20	0,20	0,20	0,70		4,00	70
	хлеб ржаной	20	5,02	0,17	0,07		59,00	
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		70,14	
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00		60,00	376
	Итого за обед	740,00	25,03	17,88	69,76		751,68	
День 3		740,00	25,03	17,88	69,76		751,68	
обед:								
	суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,23		146,25	223
	котлеты рубленные из птицы	90	15,70	15,08	14,65		257,40	294
	картофель отварной	150	2,82	7,57	19,90		267,14	125
	огурец соленый	20	0,20	0,20	0,34		2,00	70
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00		60,00	376
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		70,14	
	хлеб ржаной	20	5,02	0,17	0,07		59,00	
	Итого за обед	710,00	30,57	27,55	77,68		861,93	
Итого за день:		710,00	30,57	27,55	77,68		861,93	
День 4								
обед:								
	рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,58		198,25	293
	хлеб ржаной	20	5,02	0,17	0,07		59,00	
	птица жареная	125	27,70	12,89	0,10		202,50	293
	каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	4,50	38,85		243,75	
	огурец соленый	20	0,20	0,20	0,34		2,00	70
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		70,14	
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00		60,00	376
	Итого за обед	745,00	43,29	22,16	78,43		835,64	
Итого за день:		745,00	43,29	22,16	78,43		835,64	
День 5								
обед:								
	суп с макаронными изделиями	200	2,06	2,23	12,55		116,25	294
	хлеб ржаной	20	5,02	0,17	0,07		59,00	

	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,70	15,08	14,65	257,40	294
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,51	4,51	26,44	168,45	309
	Чай с сахаром и молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Капуста квашеная	30	0,51	1,50	2,53	25,71	47
	Итого за обед	720,00	32,69	25,14	86,63	777,95	
	Неделя 2						
	День 1						
	Обед:						
	Пш из свежей капусты	200	1,42	3,96	6,33	181,80	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,70	15,08	14,65	257,40	294
	каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	4,50	38,85	243,75	
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	огурец соленый	20	0,20	0,20	0,34	2,00	70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	20	5,02	0,17	0,07	59,00	
	Итого за обед	710,00	31,09	24,23	89,73	874,09	
	Итого за день:						
	День 2						
	Обед:						
	Суп картофельный с рисом	200	2,85	3,68	15,04	165,40	
	Плов из курицы	250	21,18	13,08	44,66	440,00	291
	Хлеб ржаной	20	5,02	0,17	0,07	59,00	
	Капуста квашеная	30	0,51	1,50	2,53	25,71	47
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	Итого за обед	730,00	32,00	18,75	91,79	820,25	
	Итого за день:						
	День 3						

обед:	суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,23	146,25	223
	птица тушеная в соусе с овощами	250	19,61	15,25	18,97	293,17	292
	огурец соленый	50	0,40	0,50	0,85	5,00	70
	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,80	349
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	хлеб ржаной	20	5,02	0,17	0,07	59,00	
Итого за обед		750,00	32,45	20,52	79,75	706,36	
Итого за день:		750,00	32,45	20,52	79,75	706,36	
День 4							
обед:	рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,58	198,25	293
	хлеб ржаной	20	5,02	0,17	0,07	59,00	
	котлеты рубленные из птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	294
	каша пшенная	150	6,60	5,70	37,88	229,50	302
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	помидор соленый	20	0,20	0,20	0,70	4,00	70
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за обед		710,00	31,58	25,55	92,37	878,29	
Итого за день:		710,00	31,58	25,55	92,37	878,29	
День 5							
обед:	суп с макаронными изделиями	200	2,06	2,23	12,55	116,25	294
	хлеб ржаной	20	5,02	0,17	0,07	59,00	
	кнедли из кур с рисом	90	13,34	19,86	0,22	252,00	301
	каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	4,50	38,85	243,75	
	капусты квашеная	30	0,51	1,50	2,53	25,71	47
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за обед		720,00	29,68	28,58	83,71	826,85	
Итого за день:		720,00	29,68	28,58	83,71	826,85	

Итого за весь период		7245,00	319,47	234,61	839,58	8184,63	
Среднее значение за период		724,50	31,95	23,46	83,96	818,46	

Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М. П. Могильного. – М.:Делта принт, 2017.

* Для приготовления блюд используется соль йодированная.