

«Согласовано»

Директор МБОУ

Галицкий И.В.

Игорь Викторович



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
обеда для учащихся ОВЗ (74,99 руб.)
МБОУ

На 2022 год

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,67	109	112	12,80
Сосиски отварные	100	9,7	20,3	0,58	231	243	35,59
Каша ячневая с маслом	180/5	8,2	10,2	48,9	318	171	10,75
Икра кабачковая	20	0,28	0,72	14,8	13,1	Пр	4,25
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	Пр	3,60
Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32,1	133	349	8,0
Итого:		26,19	34,69	141,57	944,1		74,99
День второй							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	104	82	13,62
Биточки из мяса птицы	100	20,35	22,4	28,2	367	294	37,59
Макароны отварные с маслом	180/5	21,5	29,8	93,7	458	203	11,06
Свекла отварная	20	1,44	1,36	7,9	50	52	2,12
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	Пр	3,6
Кисель пшеничный	200	0,7	0,09	32	133	Пр	7,0
Итого:		50,53	59,17	201,73	1252		74,99
День третий							
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148	102	12,99
Рагу из птицы	250	14,4	13,4	17,5	258	289	44,54
Зелёный горошек (бланшир.)	30	5,0	2,16	5,4	46	Пр	5,86
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	Пр	3,6
Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32,1	133	349	8,0
Итого:		30,33	21,52	100,68	725		74,99
День четвёртый							
Рассольник «Ленинградский»	250	2,02	5,09	11,98	107	96	11,95
Курица тушёная с соусом	100	13,28	10,84	9,9	167	290	38,30
Каша пшеничная с маслом	180/5	8,2	10,2	48,9	318	171	9,89

Икра кабачковая	20	1,88	2,72	25,8	59,6	Пр	4,25
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	Пр	3,6
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	16	121	381	7,0
Итого:		33,42	32,15	141,58	912,6		74,99
День пятый							
Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1,97	2,71	18,79	95,8	101	11,50
Рыба, тушеная в томате	100	10,9	7,3	6,97	128	229	38,50
Рис отварной с маслом	180/5	14,1	16,4	47,3	233	312	15,99
Соленые огурцы (помидоры)	10	3,84	3,68	34,4	79,5	Пр	2,42
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	Пр	3,6
Чай	200	0,1	0,02	16,7	63	376	2,98
Итого:		35,65	30,71	153,16	739,3		74,99
День шестой (2 неделя)							
Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	125	113	13,52
Плов с мясом курицы	250	17,16	20,47	36,45	305	291	44,01
Зеленый горошек (бланширов.)	30	5,0	2,16	5,4	46	Пр	5,86
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	Пр	3,60
Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32,1	133	349	8,0
Итого:		30,16	28,86	116,57	749		74,99
День седьмой							
Суп картофельный с клёцками	250	3,6	4,6	18,8	144	91	12,80
Сосиски отварные	100	17,03	21,2	21,8	347	294	35,59
Макароны отварные с маслом	180/5	21,5	29,8	93,7	458	203	11,06
Капуста тушёная	20	0,6	1,1	2,37	24	139	8,96
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	Пр	3,6
Чай	200	0,1	0,02	16,7	63	376	2,98
Итого:		40,46	57,32	182,37	1176		74,99
День восьмой							
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148	102	12,99
Печень по строгановски	100	10,98	9,1	15,4	164	315 (с/б 2016)	32,41
Пюре картофельное	180	14,1	16,4	47,3	233	312	17,99
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	Пр	3,6
Чай каркаде	200	1,5	0,2	22,0	98	376	8,0
Итого:		36,82	31,37	130,24	783		74,99
День девятый							
Суп картофельный с рисом	250	2,3	2,75	18,8	98,0	101	11,33
Гуляш	100	10,6	28,2	7,89	309	260	41,36
Гречка отварная с маслом	180/5	10,7	11,5	49,2	336	171	13,60
Свекла отварная	20	1,44	1,36	7,9	50	52	2,12
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	Пр	3,6
Чай	200	0,1	0,02	16,7	63	376	2,98
Итого:		29,88	44,43	129,49	996		74,99

День десятый							
Щи со свежей капустой и картофелем	250	1,8	4,92	7,9	94,7	88	13,62
Тефтели	100	10,5	11,1	27,6	237	279	36,29
Макароны отварные с маслом	180/5	21,5	29,8	93,7	458	203	11,06
Солёные огурцы (помидоры)	10	3,64	2,68	28,6	68,1	Пр	2,42
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	140	Пр	3,6
Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32,1	133	349	8,0
Итого:		42,88	49,19	218,9	1130,8		74,99

ВСЕГО: 356,31 389,41 1514,29 9407,8
СРЕДН.: 35,6 38,9 151,4 940,7

Использованы: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений.
Сборник технических нормативов. Могильный М.П., 2011 г.
Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОУ. Могильный М.П., 2016 г.