



Меню приготавливаемых блюд завтраков и обедов В МБОУ СОШ №3 села

Учащихся 1-4 классов, детей с ОВЗ «ограниченные возможности здоровья», и детей инвалидов (не являющимися ОВЗ) в зимне -весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
завтрак	Омлет натуральный	160	13,78	21,41	3,69	260,92	307
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	513
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	118
Итого		600	22,04	25,21	64,49	553,32	
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Рыба запеченная	100	18,22	9,5	4,5	157	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	15,9	138	434
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого		838	30,53	22,21	99,16	704,80	
Итого за день		1438	52,57	47,42	163,65	1258,12	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День2							
завтрак	Плов из птицы	230	17,52	17,41	41,5	393,19	411
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
Итого		670	22,68	18,69	100,5	666,59	
	Салат из свёклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	51
	Суп с крупой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,0	4,33	58,05	448

обед	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	432
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,74	70,5	114
	Кисломолочный напиток(кефир 2,5%)	180	5,02	4,5	7,2	90	535
	Сок с трубочкой(апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
Итого		988	34,54	38,68	112,27	944,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1658	57,22	57,37	212,77	1610,84	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 3							
завтрак	Говядина в кисло-сладком соусе	90	21,6	22,23	13,77	341,1	368
	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	227,25	254
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	118
Итого		660	34,43	33,17	101,3	864,55	
обед	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Птица отварная с соусом томатным	120	17,67	15,4	4,73	228,05	409/448
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Молоко с трубочкой 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	515
Итого		808	33,85	32,83	77,72	743,25	
итого за день		1468	68,28	66	179,02	1607,8	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 4							
завтрак	Рыба запеченная	90	16,4	8,6	4,1	141,3	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	15,9	138	434
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого		550	25,11	17,87	72,7	537,9	
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Печень говяжья в соусе	105	13,9	8,08	5,7	151,2	406
	Рагу из овощей	150	3,8	8,0	12,8	135,0	201

обед	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Кисломолочный напиток(йогурт3,2%)	180	9	5,76	15,3	156,6	536
	Сок с трубочкой(апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
Итого		973	36,65	31,53	110,75	886,80	
итого за день		1523	61,8	49,4	183,5	1424,7	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 5							
завтрак	Пудинг из творога с рисом	200	27,7	27,3	37,6	516,0	324
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,6	16,65	98,4	490
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	118
Итого		690	35,1	31,2	115,21	897,2	
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Борщ с сметаной	210	1,53	4,2	8,9	79,8	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	16,6	17,0	13,1	271,9	366
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Молоко с трубочкой 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	515
Итого		718	29,45	26,97	62,88	614,80	
итого за день		1408	64,55	58,21	178,09	1512	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2 День 6							
завтрак	Кондитерское изделие (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	105	607
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Сыр 55%(порционно)	20	1,68	5,22	0	68,6	106
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	513
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	118
Итого		690	16,98	17,47	114,85	681,4	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	6,06	5,58	81,6	2
	Суп картофельный	200	2,2	2,3	15,1	89,0	200
	Гуляш из говядины	90	15,4	16,5	3,15	222,7	373
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114

	Кисломолочный напиток (ряженка 2,5%)	180	5,02	4,5	7,2	90	535
	Кисель из яблок	180	0,09	0,1	21,06	86,4	520
Итого		878	31,29	31,91	103,38	828,30	
итого за день		1568	48,27	49,38	218,23	1509,7	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Омлет натуральный	180	15,5	24,09	4,15	293,53	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Кисломолочный напиток (йогурт 3,2%)	180	9	5,76	15,3	156,6	536
Итого		620	28,94	30,41	61,01	639,93	
обед	Салат из моркови и яблок	60	0,66	6,12	3,18	70,2	18
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	16,6	17,0	13,1	271,9	366
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сок натуральный (кизиловый)	180	0,54	0,18	27,36	122,4	537
Итого		688	23,94	27,79	77,62	667,8	
итого за день		1308	52,88	58,2	138,63	1307,73	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,0	4,33	58,05	448
	Каша пшеничная вязкая	150	6,4	8,9	28,53	220,35	262
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	508
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого		550	31,53	32,5	97,09	808,6	
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Суп с крупой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Рыба запеченная	90	16,4	8,6	4,1	141,3	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,9	94,5	428
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		808	30,90	20,95	81,43	628,20	
итого за день		1358	62,43	53,46	178,52	1436,8	
Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры

	блюда	блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	еская ценность	туры
Неделя 2 День 9							
завтрак	Макароны запеченные с сыром с сыром	150	6,7	5,2	28,53	188,78	302
	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,0	4,33	58,05	448
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Молоко с трубочкой 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	534
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого		660	18,21	14,88	107,82	639,63	
обед	Кукуруза отварная	60	5,3	3,36	37	199,74	181
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Печень запеченная	90	12,15	8,28	37,74	143,1	581
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	15,9	138	434
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого		778	28,56	22,37	163,62	843,44	
итого за день		1438	46,77	37,25	271,44	1483,07	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	215	29,9	23,36	47,3	518,8	323
	Кисломолочный напиток(ряженка 2,5 %)	180	5,02	4,5	7,2	90	535
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого		555	39,66	28,82	90,66	784,6	
обед	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112
	Борщ с сметаной	210	1,53	4,2	8,9	79,8	133
	Говядина в кисло-сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	314,1	368
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	432
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	56	4,25	0,45	27,55	131,6	114
	Кондитерское изделие (печенье)	30	0,84	0,99	23,19	165	608
	Сок натуральный (кизилловый)	180	0,54	0,18	27,36	122,4	537
Итого		804	25,71	34,74	130,32	1020,00	
итого за день		1359	65,4	63,6	221,0	1804,6	

