

«Согласовано»

Директор МБОУ *Зазерской СОШ*



Медс -
Медведева Л.В.

«Утверждаю»

И.Н. Казьменко И.Н.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
обеды для учащихся с ОВЗ
МБОУ *Зазерская СОШ*
С 1 ноября 2021-2022 уч. год (60 руб.).

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
День первый (1 неделя)							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,07	8,78	20,7	208	112	8,45
Сосиски отварные с соусом	80/20	10,02	14,33	0,56	298	243	39,17
Каша ячневая с маслом	150/5	6,47	7,81	48,56	306,5	171	6,60
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	180	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:		25,61	30,44	106,02	943,5		60,0
День второй							
Борщ с капустой и картофелем	200	6,3	8,99	27,13	250	82	9,22
Биточки из мяса птицы	80	13,39	12,51	14,69	312	294	35,85
Макароны отварные с маслом	150/5	5,61	6,05	38,07	199	203	9,15
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	180	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:		29,56	28,13	120,67	894,4		60,0
День третий							
Суп картофельный с бобовыми	200	7,61	9,34	16,94	246	102	9,22
Рагу из птицы	180	12,58	16,5	25,0	260	289	40,98
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Компот из с/х фруктов	180	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого:		24,82	26,37	101,44	667		60,0
День четвёртый							
Суп картофельный с рисовой крупой	200	6,92	7,99	14,98	209	96	9,22
Курица тушёная с соусом	80	12,15	9,44	9,81	220	290	37,21
Каша пшеничная с маслом	150/5	6,02	3,57	50,97	287	171	7,79
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	180	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:		29,14	21,55	105,96	837		60,0

День пятый							
Суп картофельный с пшеничной крупой	200	6,9	7,73	24,99	247	101	9,22
Рыба, тушеная в томате	80	10,75	4,95	11,0	214	229	28,0
Пюре картофельное	150	5,91	8,64	29,4	143	312	17,0
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	180	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:		30,51	22,88	101,99	725		60,0
День шестой (2 неделя)							
Суп-лапша домашняя	200	9,8	20,31	35,26	306	113	9,22
Плов с мясом курицы	180	15,64	14,37	35,51	356	291	40,98
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Компот из с/х фруктов	180	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого:		30,57	35,91	136,37	833		60,0
День седьмой							
Суп картофельный с клёцками	200	3,9	17,05	23,8	198	91	9,22
Котлета рубленая	80	8,9	11,61	31,02	396	294	32,83
Макароны отварные с маслом	150/5	5,61	6,05	38,07	179	203	9,15
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Кофейный напиток	180	2,3	0,08	18,0	104	380	6,0
Итого:		24,66	35,29	135,88	935		60,0
День восьмой							
Суп картофельный с перловой крупой и томатом	250	5,49	8,27	20,79	202	101	8,04
Голубцы ленивые	80	9,68	5,1	37,4	284	315 (с/б 2016)	27,12
Пюре картофельное	150	5,91	8,64	29,4	135	312	17,0
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай каркаде	180	0,5	0,2	18,5	105	376	5,0
Итого:		21,00	22,71	133,59	784		60,0
День девятый							
Щи со свежей капустой и картофелем	200	5,64	9,93	28,28	222	88	9,22
Тефтели	80	10,5	11,1	27,6	237	279	31,83
Макароны отварные с маслом	150/5	5,61	6,05	38,07	179	203	9,15
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Компот из с/х фруктов	180	0,68	0,03	35,5	103	349	7,0
Итого:		26,5	27,68	153,85	807		60,0
День десятый							
Суп картофельный с пшеничной крупой и томатом	200	8,88	7,87	25,01	249	101	9,22
Жаркое по-домашнему	180	17,74	17,64	54,65	450	259	45,0
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24	58	Пр	2,80
Чай	180	0,1	0,02	6,2	63	376	2,98
Итого:		30,67	26,03	109,86	820		60,0

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
	ВСЕГО:	273,08	276,99	1192,5	8245,9		
	СРЕДН.:	27,3	27,7	119,3	824,6		

Использованы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений.

Сборник технических нормативов. Могильный М.П., 2011 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОУ. Могильный М.П., 2016 г.