

А
Е

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Средняя школа № 5
09.06.2023

Примерное меню
(обеды)
для питания школьников
ОВЗ, ГЦД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	/г/ Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя: Первая

1 День ОБЕД							
наименование блюда	У	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Борщ с капустой и картофелем	93	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82
Плов из птицы	79	50/100	11,53	11,33	23,79	251,33	291
Компот из смеси сухофруктов	04	200	1,77	0,33	14,04	132,8	349
Хлеб	08	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:			18,64	17,24	76,84	624,08	

2 День ОБЕД							
наименование блюда	У	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный с бобовыми	22	250	4,39	4,21	13,22	118,6	102
Тефтели мясные	71	60/50	8,87	9,83	11,71	171	286
Макаронные изделия отварные	46	150	5,46	5,79	30,46	145,72	309
Чай с сахаром		200/15	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб	08	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:			22,33	20,51	98,47	631,52	

3 День
ОБЕД

наименование блюда	У	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ р.с.
Рассольник ленинградский	8	250	2	5,09	11,98	107,25	96
Жаркое по-домашнему	8	40/90	7,3	16,5	18,58	284,51	259
Компот из свежих плодов	8	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб	8	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:			13	22,41	86,52	642,56	

4 День
ОБЕД

наименование блюда	У	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ р.с.
Суп картофельный с макаронными изделиями		250	2,68	2,83	17,45	118,25	103
Омлет натуральный		116	10,78	11,2	2,04	224	210
Кофейный напиток с молоком	5	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб	8	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:			20,17	17,37	63,52	579,05	

5 День
ОБЕД

наименование блюда	У	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ р.с.
Щи из свежей капусты с картофелем		200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
Рагу из птицы		50/125	12,81	10,65	35,2	208	289
Компот из смеси сухофруктов	4	200	1,77	0,33	14,04	132,8	349
Хлеб	8	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:			19,53	15,6	83,64	548,8	

Итого за неделю:

93,67	93,13	408,99	3026,01
-------	-------	--------	---------

Неделя: Вторая

6 День

наименование блюда	У	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ р.с.
--------------------	---	-------	---	---	---	-----	--------

ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82
	Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185	255
	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	303
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
	Итого за день:		23,34	21,98	90,93	685,05	

7 День ОБЕД	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
	Суп картофельный с крупой	250	1,96	2,71	12,11	85,75	101
	Рыба отварная	100	22,7	24,92	9	342	226
	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,5	164,8	312
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
	Итого за день:		31,87	34,01	88,69	788,75	

8 День ОБЕД	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,21	13,22	118,6	102
	Птица отварная	100	11,74	12,91	12,24	254,4	288
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	145,72	309
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	349
	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр
	Итого за день:		25,13	23,57	84	719,62	

9 День ОБЕД	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	18,7	150	120
	Запеканка картофельная с мясом	145	16,64	20,89	19,8	325	284
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
	Итого за день:		25,72	26,32	81,58	671,2	

10 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
---------	--------------------	-------	---	---	---	-----	--------

ОБЕД

Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
Жаркое по-домашнему	40/90	7,3	16,5	18,58	284,51	259
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,62	114,8	348
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		13,03	21,17	80,6	607,31	

Итого за неделю:

Всего за 10 дней:

119,09	127,05	425,8	3471,93
212,76	220,18	834,79	6497,94

Неделя: Третья

11 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
Рассольник ленинградский	250	2	5,09	11,98	107,25	96
Котлета мясная	80	14,96	33,09	15,3	422,02	268
Каша рисовая вязкая	150	2,57	4,17	26,57	154,05	303
Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	349
Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр.
Итого за день:		23,07	43,01	81,93	884,22	

12 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117	83
Плов из птицы	50/100	11,53	11,33	23,79	251,33	291
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		17,26	17,17	93,19	619,13	

13 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рел.
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,86	114	97
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209
Макаронны отварные с сыром	200/20/5	14,88	13,9	37,5	369	204
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379

Хлеб	3.	2/30	3,54	р. 0,66	28,08	136,2	Пр.
	Итого за день:		29,01	24,67	98,67	782,64	

14 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ реч.
Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	12,421	13,22	118,6	102
Рыба отварная	100	22,7	26,24,92	9	342	226
Пюре картофельное	180	3,6	12,5,7	24,5	164,8	312
Чай с сахаром	200/15	0,07	16,0,02	15	60	376
Хлеб	3,	3,54	р. 0,66	28,08	136,2	Пр.
	Итого за день:	34,3	35,51	89,8	821,6	

15 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ реч.
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
Рагу из птицы	50/125	12,81	19,10,65	35,2	208	289
Кисель плодово-ягодный	200	0	18,0	9,98	119	948
Хлеб	3,	3,54	р. 0,66	28,08	136,2	Пр.
	Итого за день:	17,76	15,27	79,58	535	

Итого за неделю:

121,4	135,63	443,17	3642,59
-------	--------	--------	---------

Всего за 15 дней:

427,83	448,94	1686,95	13166,54
--------	--------	---------	----------