

Утверждаю:
 Директор МБОУ "СОШ с/Кубанка"
 Ч. В. Апанатова

Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся с овз

Наименование сборника: "Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста", Новосибирск, 2021

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал
Понедельник, 1 неделя (1 день)						
Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	8,6	11,3	34,3	272,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за завтрак		520	12,2	11,7	62,9	405,1
Обед						
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,16	3,48	18,65	138,6
54-12м-2020	Плов с курицей	200	26,38	27,91	32,83	487,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,1
Итого за обед		720	40,05	31,99	92,34	817,4
Итого за день		1240	52,25	43,69	155,24	1222,5
Вторник, 1 неделя (2 день)						
Завтрак						
54-27к-2020	Каша манная жидкая молочная	250	6,6	8,1	35,7	242,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	1,9	0,2	12,3	58,6
Итого за завтрак		520	8,7	8,3	54,5	327,5
Обед						
54-2с-2020	Свекольник	250	3,2	0,6	25,6	120,8
54-21г-2020	Гороховое пюре	150	14,45	1,32	33,78	204,8
54-4м-2020	Котлета из говядины	80	11,29	6,51	13,15	156,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,1
Итого за обед		750	34,73	8,99	126,75	727
Итого за день		1270	43,43	17,29	181,25	1054,5

Среда, 1 неделя (3 день)						
	Завтрак					
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	250	9	13,3	54,9	375,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за завтрак	520	12,6	13,7	83,5	508
	Обед					
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,46	23,13	149,5
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,27	30,5	187,1
54-25м-2020	Курица отварная с морковью	80	10,92	13,46	3,38	178,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,1
	Итого за обед	750	27,31	22,79	97,87	705,9
	Итого за день	1270	39,91	36,49	181,37	1213,9
Четверг, 1 неделя (4 день)						
	Завтрак					
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	250	3,6	4,7	17	124,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за завтрак	520	7,2	5,1	45,6	256,8
	Обед					
54-28с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	5,38	4,34	9,33	97,8
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	80	8,67	5,15	6,48	106,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,1
	Итого за обед	750	25,16	14,97	102,83	646,5
	Итого за день	1270	32,36	20,07	148,43	903,3
Пятница, 1 неделя (5 день)						
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8

Пром.	Хлеб пшеничный	70	2,3	0,2	14,8	70,3	
	Итого за завтрак	520	12,6	13,7	69,4	451,3	
	Обед						
54-27с-2020	Суп с рыбными консервами	250	7,38	8,44	15,68	168,2	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7	
54-25м-2020	Курица отварная с морковью	80	10,92	13,46	3,38	178,4	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,1	
	Итого за обед	750	32,03	28,84	95,85	771,2	
	Итого за день	1270	44,63	42,54	165,25	1222,5	
	Понедельник, 2 неделя (6 день)						
	Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	8,3	10,1	37,6	274,9	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,4	22,1	105,5	
	Итого за завтрак	520	11,9	10,5	66,2	407,2	
	Обед						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	250	5,5	5,4	6,74	97,5	
54-21г-2020	Гороховое пюре	150	14,45	1,32	33,78	204,8	
54-4м-2020	Котлета из курицы	80	14,79	14,54	10,48	231,9	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,1	
	Итого за обед	750	40,53	21,82	105,22	779,3	
	Итого за день	1270	52,43	32,32	171,42	1186,5	
	Вторник, 2 неделя (7 день)						
	Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	8,6	11,3	34,3	272,8	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,4	22,1	105,5	
	Итого за завтрак	520	12,2	11,7	62,9	405,1	
	Обед						
54-2с-2020	Суп гороховый	250	4,7	5,7	10,1	110,4	

54-12м-2020	Плов с курицей	200	26,38	27,91	32,83	487,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,1
	Итого за обед	720	36,59	34,21	83,79	789,2
	Итого за день	1240	48,79	45,91	146,69	1194,3
Среда, 2 неделя (8 день)						
	Завтрак					
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная	250	7,1	5,8	26,7	187,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за завтрак	520	10,7	6,2	55,2	319,6
	Обед					
54-23с-2020	Свекольник	250	5,77	3,32	13,59	107,2
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	80	8,67	5,15	6,48	106,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,1
	Итого за обед	750	25,55	13,95	107,09	655,9
	Итого за день	1270	36,25	20,15	162,29	975,5
Четверг, 2 неделя (9 день)						
	Завтрак					
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	250	5,9	5,8	33	207,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за завтрак	520	9,5	6,2	61,6	340,1
	Обед					
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,46	23,13	149,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7
54-25м-2020	Курица отварная с морковью	80	10,92	13,46	3,38	178,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,1
	Итого за обед	750	31,1	23,86	103,3	752,5
	Итого за день	1270	40,6	30,06	164,9	1092,6

		Пятница, 2 неделя (10 день)						
		Завтрак						
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	250	3,6	4,7	17	124,5		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,4	22,1	105,5		
		Итого за завтрак	520	7,2	5,1	45,6	256,8	
		Обед						
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,21	17,04	157		
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,87	7,48	13,63	133,4		
54-4м-2020	Котлета из говядины	80	11,29	6,51	13,15	156,3		
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,1		
		Итого за обед	750	25,88	21,76	98,04	691,8	
		Итого за день	1270	33,08	26,86	143,64	948,6	