

СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ СОШ № 4



М.Т. Лукова

ТВЕРЖДАЮ

начальник

«Комбинат детского питания»

А.Ю. Пьянков



МЕНЮ

**Примерное двухнедельное
для учащихся ОВЗ с 12 лет и старше на период
с 16.10.2023г. по 29.02.2024г.**

г. Верхняя Пышма

№ рецепт.	Четвёртая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
Понедельник						
Завтрак						
302	Каша геркулесовая	250	6,0	12,5	26,8	247,5
10	Бутерброд с маслом	60	2,64	21,6	16,32	276
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,32	0,58	25,92	130,00
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
Сумма калорий:		570	17,86	39,68	101,49	843,5
Обед						
171	Суп-пюре из картофеля	250	4,0	6,1	21,4	158,0
333	Макароны отварные (с сыром)	180	5,25	6,15	35,25	264,60
451	Шницель мясной	80	12,72	11,52	12,8	208,8
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
Сумма калорий:		870,00	26,69	24,75	124,17	883,40
Вторник						
Завтрак						
13/03*	Салат "Осенний"(перец, капуста, помид)	100	1,3	15,0	5,3	161,0
345	Омлет с картофелем запеченный	150	11	17	9,4	236,3
тк	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	13,0	65,0
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
ТТК 1	Манник	100	5,84	6,7	52,1	294,8
Сумма калорий:		580	20,6	38,99	95,02	817,1
Обед						
7/2003	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	250/10/25	11,06	7,40	20,46	197,00
423	Бефстроганов 50/50	100	17,4	12,3	5,2	203
297	Греча рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
700	Напиток из ягод замороженных	200	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
Сумма калорий:		640,0	44,5	39,6	135,5	1090,8
Среда						
Завтрак						
302	Каша ячневая молочная	250	6	3,75	36,5	203,75
	Масло сливочное порц.	20	20,0	0,0	8,3	154,0
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	118,0
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,32	0,58	25,92	130,00
692	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134,0
Сумма калорий:		570	33,88	9,04	119,24	739,75
Обед						
110	Борщ со сметаной с мясом	250	5,38	7,26	13,46	140,40
390	Котлеты рыбные "Любительские"	80	12	7,68	6,72	142,4
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,78	8,1	26,28	196,2
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
794	Кекс "Творожный"	50	4,10	9,20	25,60	200,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
Сумма калорий:		820,00	34,28	37,82	129,78	996,00
Четверг						
Завтрак						
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
311	Каша манная молочная жидкая с м/с	250	6	10,13	38	277,5
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,32	0,58	25,92	130,00
686	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00
Сумма калорий:		570,00	14,52	20,11	114,52	731,50
Обед						
124	Щи с мясом со сметаной	250	5,38	6,35	7,25	107,40
48/2003	Кнели из говядины	80	10,40	10,25	2,68	144,80
487	Птица отварная	80	12,66	7,12	0,32	115,33

36/03	Рис припущенный с овощами	180	4,56	7	45,7	264,6
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,3	0,6	25,9	130,0
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Сумма калорий:	850,00	37,92	31,30	113,27	886,13
Пятница						
Завтрак						
302	Каша рисовая молочная	250	3,75	10	39,5	272,5
337	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
2	Бутерброд с сыром	60	8,9	12,3	12,5	209
тк	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	17,7	65,0
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0
	Сумма калорий:	580	26,34	34,42	79,86	732,50
Обед						
157	Солянка домашняя .	250	15,06	12,70	5,00	190,00
64/03	Колбаски "Витаминные"	80	12,56	15,60	2,51	200,80
224	Рагу из овощей	150	3	12,45	17,25	187,5
686	Чай с лимоном 200/7	200	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (банан)	150	3	1	42	192
	Сумма калорий:	890,0	38,2	42,3	107,9	960,3
Суббота						
Завтрак						
19	Салат из помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85
345	Омлет с картофелем запеченный	150	13,2	20,4	11,25	283,5
686	Чай сахаром	200	0,20	0,10	15,10	58,00
тк	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	17,7	65,0
ТТК 1	Манник	100	5,84	6,7	52,1	294,8
	Сумма калорий:	580	22,83	35,02	100,01	786,30
Обед						
43	Салат из белокочанной капусты с морков	100	1,41	5,08	9,02	87,4
2	Бутерброд с повидлом	40	1,20	3,10	21,00	118,00
443	Плов из говядины	250	27,00	14,75	47,24	436,40
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,80	142,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:	800	821	822	823	824
	Итого:	8320	1138,66	1175,09	2043,71	10291,28

Примечание - использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.