

Утверждаю: директор КОГОБУ СШ с УИОП пгт Ленинское

Т.И.Предеина




Примерное десятидневное меню

Для детей с овз при двухразовом горячем питании
завтраки,обеды

(от 7-18 лет)

Разработано и составлено

калькулятором _____  Л.Н.Гордиенко

На основании сборника технологических карт,рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания разработанным Маннановой Н.А.,Залиевым И.В.,ООО Фирма «Партнер» г. Уфа ИП Поляковский Ю.И. 2012 г.

Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Новосибирск 2021

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школа 1-4 овз обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	каша рисовая молочная жидкая (осень-лето)	200	6	9	44	282	226
	йогурт (осень-лето)	260	16	6	24	228	604
	апельсин (осень-лето)	100	1		8	43	29
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	суп картофельный с горохом (осень-лето)	200	5	4	17	128	107
Итого за обед		960	28	19	108	742	
Итого за день		960	28	19	108	742	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	мандарин (осень-лето)	100	1		8	38	35
	каша вязкая молочная пшеничная (осень-лето)	200	5	9	23	284	230
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	Рассольник домашний (осень-лето)	200	2	6	12	107	102
Итого за обед		750	12	16	81	604	
Итого за день		750	12	16	81	604	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом (осень-лето)	200	8	8	44	281	200
	груша (осень-лето)	150	1		15	71	34
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	Борщ с капустой и картофелем (осень-лето)	200	2	5	10	97	111
Итого за обед		750	11	13	84	510	
Итого за день		750	11	13	84	510	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	сок (осень-лето)	200	2		40	184	36
	яблоко (осень-лето)	100			10	47	30
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" (осень-лето)	200	8	8	43	278	202
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-лето)	200	2	5	6	85	100
Итого за обед		950	16	14	137	769	
Итого за день		950	16	14	137	769	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	апельсин (осень-лето)	100	1		8	43	29
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	Суп из овощей (осень-лето)	200	1	5	6	69	103
	каша пшенная молочная жидкая (осень-лето)	200	8	10	37	266	203
Итого за обед		750	14	16	89	553	
Итого за день		750	14	16	89	553	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	мандарин (осень-лето)	100	1		8	38	35
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	каша рисовая молочная жидкая (осень-лето)	200	6	9	44	282	226
	Рассольник ленинградский с крупой перловой (осень-лето)	200	2	7	15	130	105
Итого за обед		750	13	17	105	625	
Итого за день		750	13	17	105	625	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	йогурт (осень-лето)	260	16	6	24	228	604
	груша (осень-лето)	150	1		15	71	34
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	каша вязкая молочная пшеничная (осень-лето)	200	5	9	23	284	230
	Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-лето)	200	2	5	6	85	100
Итого за обед		1 060	28	21	106	843	
Итого за день		1 060	28	21	106	843	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	яблоко (осень-лето)	100			10	47	30
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом (осень-лето)	200	8	8	44	281	200
	свекольник (осень-лето)	200	2	6	13	112	106
Итого за обед		750	14	15	105	615	
Итого за день		750	14	15	105	615	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	апельсин (осень-лето)	100	1		8	43	29
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" (осень-лето)	200	8	8	43	278	202
	суп картофельный с горохом (осень-лето)	200	5	4	17	128	107
Итого за обед		750	18	13	106	624	
Итого за день		750	18	13	106	624	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	йогурт (осень-лето)	260	16	6	24	228	604
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	каша вязкая молочная пшеничная (осень-лето)	200	5	9	23	284	230
	Суп крестьянский с крупой перловой (осень-лето)	200	2	6	12	105	104
Итого за обед		910	27	22	97	792	
Итого за день		910	27	22	97	792	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школа 5-11 овз

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	апельсин (осень-лето)	100	1		8	43	29
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	каша рисовая молочная жидкая (осень-лето)	200	6	9	44	282	226
	Итого за завтрак	500	7	9	67	386	
обед	суп картофельный с горохом (осень-лето)	200	5	4	17	128	107
	Макаронные изделия отварные (осень-лето)	150	6	5	30	193	259
	гуляш из говядины (осень-лето)	90	18	7	4	148	220
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	йогурт (осень-лето)	260	16	6	24	228	604
	Итого за обед	1 050	55	24	157	1082	
Итого за день	1 550	62	33	224	1468		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	мандарин (осень-лето)	100	1		8	38	35
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	каша вязкая молочная пшеничная (осень-лето)	200	5	9	23	284	230
	Итого за завтрак	550	10	10	69	497	
обед	Рассольник домашний (осень-лето)	200	2	6	12	107	102
	Тефтели из говядины (осень-лето)	100	20	7	14	197	237
	каша гречневая рассыпчатая (осень-лето)	180	9	7	42	270	6
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	йогурт (осень-лето)	260	16	6	24	228	604
	Итого за обед	1 090	57	28	174	1187	
Итого за день	1 640	67	38	243	1684		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	груша (осень-лето)	150	1		15	71	34
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом (осень-лето)	200	8	8	44	281	200
	Итого за завтрак	550	9	8	74	413	
обед	Борщ с капустой и картофелем (осень-лето)	200	2	5	10	97	111
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	Картофельное пюре (осень-лето)	150	4	5	18	183	251
	рыба тушеная в томате с овощами горбуша (осень-лето)	90	16	11	7	188	222
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	молочный коктейль (осень-лето)	200	11	10	43	316	605
	Итого за обед	990	43	33	160	1169	
Итого за день	1 540	52	41	234	1582		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	яблоко (осень-лето)	100			10	47	30
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" (осень-лето)	200	8	8	43	278	202
	Итого за завтрак	550	12	9	91	500	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-лето)	250	2	7	8	107	100
	Котлеты рубленые из птицы собственного производства (осень-лето)	100	16	15	5	216	238
	каша рисовая рассыпчатая (осень-лето)	180	4	5	47	248	12
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	йогурт (осень-лето)	260	16	6	24	228	604
	Итого за обед	1 140	48	35	166	1184	
	Итого за день	1 690	60	44	257	1684	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	апельсин (осень-лето)	100	1		8	43	29
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	каша пшеничная молочная жидкая (осень-лето)	200	8	10	37	266	203
	Итого за завтрак	550	13	11	83	484	
обед	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	Суп из овощей (осень-лето)	200	1	5	6	69	103
	котлеты биточки шницели (осень-лето)	100	16	3	5	113	254
	пюре гороховое (осень-лето)	150	17	5	36	254	16
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	молочный коктейль (осень-лето)	200	11	10	43	316	605
	Итого за обед	1 000	55	25	172	1137	
Итого за день	1 550	68	36	255	1621		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	мандарин (осень-лето)	100	1		8	38	35
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	каша рисовая молочная жидкая (осень-лето)	200	6	9	44	282	226
	Итого за завтрак	550	11	10	90	495	
обед	Рассольник ленинградский с крупой перловой (осень-лето)	200	2	7	15	130	105
	печень говяжья по строгоновски (осень-лето)	90	14	13	6	200	227
	Макаронные изделия отварные (осень-лето)	180	7	6	35	231	259
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	сок (осень-лето)	200	2		40	184	36
	Итого за обед	1 020	35	28	178	1130	
Итого за день	1 570	46	38	268	1625		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	йогурт (осень-лето)	260	16	6	24	228	604
	груша (осень-лето)	150	1		15	71	34
	каша вязкая молочная пшеничная (осень-лето)	200	5	9	23	284	230
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	Итого за завтрак		860	26	16	100	758
обед	Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-лето)	200	2	5	6	85	100
	зразы школьные (осень-лето)	90	17	4	6	134	256
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	каша гречневая рассыпчатая (осень-лето)	150	8	6	35	225	6
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	молочный коктейль (осень-лето)	200	11	10	43	316	605
	Итого за обед		990	48	27	172	1145
Итого за день		1 850	74	43	272	1903	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	яблоко (осень-лето)	100			10	47	30
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом (осень-лето)	200	8	8	44	281	200
	Итого за завтрак	550	12	9	92	503	
обед	свекольник (осень-лето)	200	2	6	13	112	106
	рагу из курицы (осень-лето)	240	19	21	19	339	261
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	апельсин (осень-лето)	100	1		8	43	29
Итого за обед	890	32	29	122	879		
Итого за день	1 440	44	38	214	1382		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	апельсин (осень-лето)	100	1		8	43	29
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" (осень-лето)	200	8	8	43	278	202
	Итого за завтрак	550	13	9	89	496	
обед	суп картофельный с горохом (осень-лето)	200	5	4	17	128	107
	котлета из курицы (осень-лето)	90	15	13	5	195	255
	каша рисовая рассыпчатая (осень-лето)	150	4	4	39	206	12
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	йогурт (осень-лето)	260	16	6	24	228	604
	Итого за обед	1 050	50	29	167	1142	
Итого за день	1 600	63	38	256	1638		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	йогурт (осень-лето)	260	16	6	24	228	604
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	каша вязкая молочная пшеничная (осень-лето)	200	5	9	23	284	230
	Итого за завтрак	710	25	16	85	687	
обед	Суп крестьянский с крупой перловой (осень-лето)	200	2	6	12	105	104
	котлеты биточки шницели (осень-лето)	90	14	3	5	102	254
	Макаронные изделия отварные (осень-лето)	150	6	5	30	193	259
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600
	йогурт (осень-лето)	260	16	6	24	228	604
	Итого за обед	1 050	48	22	153	1013	
Итого за день	1 760	73	38	238	1700		

Итого за период	16 190	609	387	2461	16287	
Среднее значение за период		60,9	38,7	246,1	1628,7	

Составил Гордиенко Любог

Утвердил