

Согласовано:
 Директор
 МБОУ Кулейниковская СОШ



Двухнедельное меню обедов ОВЗ 56-64 для обучающихся
 муниципальных общеобразовательных организаций

(С столб (шма- веса)

ЦЕЛЕВЫЙ ПОДЕЛЬНИК

Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродформ" Таблица 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятия общественного питания Маркус 1994 г	Наименование блюда	Масса порции в граммах для обучающихся с 7- до 11 лет	Пищевые вещества, г		Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины (МГ)						Минеральные вещества			
			белки	жиры		углеводы	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
138/2004	Суп картофельный с рисом	200	1,44	4,16	13,2	96,0	11,5	0,08		18,44	50,04	20	0,71		
451/2004	Котлета	90	16,83	15,57	10,71	250,8	6,6	0,035		23,4	35,3		14,7		
332/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,0	1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2		
Таблица	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	0	53,0	0,1	8,8	0,14	0,8	36	24	1,5		
707/2004	Сок, выработанный промышленностью	200	1	0	21,6	90,4	0,03	0,12	0,5	16	3	0,3			
Распоряжение	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	2,66	0,315	16,17	77,35	0,02	4	0	14	9,6	9,6	2,8		
	Итого	735	28,38	31,595	96,93	805,0	11,7	21,32	1,355	7,4	84,64	168,44	103,4	23,91	

I неделя вторички																
Сборник рецептов блюд при общественном питании школах "Хлебродиформ" Липица 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Наименование блюда	Масса порции в граммах для обучающихся с 7- до 11 лет	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
110/2004	Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24	75,0	0,04	15,6	0,07		35,5	42,58	21	0,95		
374/2004	Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,53	5,85	5,04	114,9	0,03	21,6		56,5	1,92	27	0,8			
520 / 2004	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	174,0	1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2			
Таблица	Свекла вареная	60	1,08	0	6,48	30,0	0,1	8,8	0,14	0,9	0,8	36	2,4	1,5		
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128,0	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8			
Расширение	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,5	0,02	4	0	14	9,6	9,6	2,8			
	Итого	750	20,52	18,63	96,01	632,4	0,24	51,8	0,81	2,91	135,8	143	134,1	11,35		
I неделя среда																
Сборник рецептов блюд при общественном питании школах "Хлебродиформ" Липица 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	Наименование блюда	Масса порции в граммах для обучающихся с 7- до 11 лет	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А <td>Е <td>Са</td> <td>Р</td> <td>Mg</td> <td>Fe</td> </td>	Е <td>Са</td> <td>Р</td> <td>Mg</td> <td>Fe</td>	Са	Р	Mg	Fe		
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,0	0,58	14,77	0	2,36	34,66	38,1	17,8	0,64		
462/2004	Тфтели	90	10,63	12,37	10,93	196,6	363,8	0,11	2,3		0,54		5,9			
508/2004	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	275,0	1	13		3	69	67,5	3,95			
78/2004	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	77,0	1,8	0,6	1,5	12	34,5	24,76				
631/2004	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	35,4	143,2	0,02	0,75	12,5	0	12	2,4	0	0,8		
Расширение	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,5	0,03			0,51	5	16	3	0,3		
	Итого		26,57	28,62	127,83	872,3	364	18,32	26,21	6,67	66,66	160,54	110,06	14,09		

I неделя четверти														
Сборник рецептов блюд при общественном питании школах "Хлебродиформ" Липина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятия общественного питания Мардук 1994 г	Наименование блюда	Масса порции в граммах для обучающихся с 7- до 11 лет	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
139/2004	Суп картофельный с бобовыми (горюх)	200	4,96	4,48	17,84	132,0	0,23	4,83	0	1,15	34,1	88,1	28,24	1,62
493/2004	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	12,05	9,75	2,25	145,5		0,6	0,02	5,8	4,6	0,1		
43/ 2004г	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,0	0	2,1	1	0,05	11	6,8	2,4	0,08
508/ 2004 г	Каша пшеничная	150	6,6	7,5	38,4	250,0	0,2	5,7	0,9	9,8	195	14	4,1	4,1
648/2004	Кнесьль из концентрата	200	0	0	24,1	96,4	0,02	0	0	12	2,4	0	0	0,8
Распоряжение	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,5	0,03			0,51	5	16	0	2,8
	Итого	760	28,25	25,24	111,03	786,4	0,48	7,53	6,72	8,41	76,5	308,4	44,64	9,4
I неделя пятница														
Сборник рецептов блюд при общественном питании школах "Хлебродиформ" Липина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятия общественного питания Мардук 1994 г	Наименование блюда	Масса порции в граммах для обучающихся с 7- до 11 лет	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
140/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	94,4	0,23	4,83	0	1,15	34,1	88,1	21,6	0,87
492/2004	Шов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	348	3,2	13	13,1	0,25	7,5	59,7	4,25	1,25
37/2004	Салат из сырых овощей с растительным маслом	60	0,9	2,46	2,52	36		9,42	0,7			2,6		
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128	0,02	0	0		12	2,4	0	0,8
Распоряжение	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	0,03			0,51	5	16	0	2,8
	Итого	710	23,82	20,71	110,02	716,9	3,48	27,25	13,8	1,91	58,6	168,8	25,85	5,72

2 неделя понедельник

Сборник рецептов блюд при общественного питания школах "Хлебродиформ" Ланшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий	Масса порции в граммах для обучающихся с 7- до 11 лет	Наименование блюда	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минеральные вещества				
			белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
		Шо из свежей капусты с картофелем	1,6	3,44	8	0,58	14,77	0	2,36	34,66	38,1	17,8	0,64		
124/2004	200	Выпечка	16,83	15,57	10,71	6,6	0,035			23,4	35,3		14,7		
451/2004	90	Макаронные изделия отварные	5,25	6,15	35,25	1,8	0,6	1,5	1,5	12	34,5	49,5	4,2		
332/2004	150	Икра кабачковая	1,2	5,4	0	0,1	8,8	0,14	0,9	0,8	36	24	1,5		
Таблица	60	Компот из свежих плодов	0,4	0	35,4	0,02	0,75	12,5	0	12	2,4	0	0,8		
631/2004	200														
Распоряжение	50	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	3,80	0,45	23,10	0,03			0,51	5	16	0	2,8		
	750	Итого	29,08	31,01	112,46	0,73	32,72	13,275	5,27	87,86	162,3	91,3	24,64		
2 неделя вторник															
Сборник рецептов блюд при общественного питания школах "Хлебродиформ" Ланшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий															
		Наименование блюда	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минеральные вещества				
		Масса порции в граммах для обучающихся с 7- до 11 лет	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
138/2004	200	Суп картофельный с рисом	1,44	4,16	13,2	11,5		0,08		18,44	50,04	20	0,71		
413/2004	90	Сосиска отварная	9,99	21,51	1,44	0,06			0,41	16,1	93	11,5	0,98		
508/2004	150	Каша гречневая	8,7	7,8	42,6	1	13			3	69				
78/2004	60	Икра свекольная	1,44	4,56	7,8		1,8	0,6	1,5	12	34,5				
648/2004	200	Кисель из концентрата	0	0	24,1	0,02	4	0	0	14	9,6				
Распоряжение	50	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	3,80	0,45	23,10	0,03			0,51	5	16	0	2,8		
	750	Итого	25,37	38,48	112,24	11,6	6,8	13,68	2,42	68,54	272,14	31,5	4,49		

2 недели среда													
Сборник рецептов блюд при общественном питании школах "Хлебродиформ" Листовка 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Маршак 1994 г	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)			Минеральные вещества				
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
116/2004	Борщ с капустой и картофелем	200	4,08	8,24	75	0,04	15,6	0,07	35,5	42,58	21	0,95	
493/2004	Пюре, тушеная в томатном соусе	90	9,75	2,25	145,5	0,6	0,02	5,8	4,6	0,1			
520 / 2004	Пюре картофельное	150	8,25	21,75	174	1,8	0,6	1,5	12	34,5	49,5	4,2	
43/2004г	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	5,34	52	0	2,1	1	0,05	11	6,8	2,4	
639/2004	Козиник с маслом сливочным	200	0,6	31,4	128	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8	
Распределение	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	23,10	110,50	0,03			0,51	5	16	0	
	Итого	750	21,8	92,08	685	0,09	20,1	1,69	7,86	80,1	102,38	72,9	8,83
2 недели четверг													
Сборник рецептов блюд при общественном питании школах "Хлебродиформ" Листовка 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)			Минеральные вещества				
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
138/2004	Суп картофельный с крупой (шпето)	200	2,4	14,64	90,4	0,03	2,16		0,56	1,92			
451/2004	Котлета	90	16,83	10,71	250,8	6,6	0,035		23,4	35,3		14,7	
№ 510/ 2004	Каша пшеничная	150	6,3	35,7	181				5	8	5		
Таблица	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,80	4,38	27,4								
	Чай с сахаром	200	0,2	15,0	61,0	0	0,3	0	12,4	4	2,2	0,32	
685/2004 г	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	2,66	16,17	77,35	0,02	4	0	0	14	9,6	2,8	
Распределение	Итого	735	29,8	96,6	775	0,05	13,06	0,035	0	55,36	58,82	16,8	17,82

2 неделя пятница

Сборник рецептур блюд при
общественных столовых
школах "Хлебозероформ"
Ленина 2004 г Сборник
рецептур блюд для
предприятий
общественного питания
Марчук 1994 г

Наименование блюда	Масса порции в граммах для обучающихся с 7- до 11 лет	Пищевые вещества, г		Энергетич еская ценность, ккал	Витамины (МГ)						Минеральные вещества			
		белки	жиры		Углеводы	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	0,23	4,83	0	1,15	34,1	88,1	21,6	0,87		
Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,53	5,85	5,04	0,03	21,6			56,5	1,92	27	0,8		
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55		6	0,6	1,5	9	34,5				
Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	0,05	8,75	0,14	0,9	0,8	36				
Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,3	0	15	0	0,3	0	0	12,4	4	2,2	0,32		
Хлеб пшеничный из муки обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	0,03			0,51	5	16	0	2,8		
Итого	550	21,54	20,51	102,57	0,34	41,48	0,74	4,06	117,8	180,52	50,8	4,79		

Расширение