



Утверждаю:

Директор школы:

Л.Г. Казанцева/

«31» августа 2022 г.

Примерное меню

на десять дней

(ОВЗ)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Михайловская средняя общеобразовательная школа»

Усть – Калманского района

Алтайского края

С. Михайловка

2022 г.

№ рецептуры (ОВЗ)	Наименование блюда	Масса	Б	Ж	У	К/К	Витамины, мин. веществ а	С	А	Е	Са	Мg
Завтрак												
175	Каша пшеничная молочная	200	7,4	4,4	31,8	204	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	26,7
377	Чай с лимоном	200/1 5/7	0,53	-	9,87	41/6	-	2,13	-	-	15,33	12,27
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	11,15	116, 9	0,03	-	-	0,39	6,9	9,9
Итого			11,8 8	4,9	52,82	362, 5	0,43	4,03	71,6	0,79	114,53	48,87
Обед												
309	Макаронные отварные с маслом	200	6,8	12,2	45,6	326	0,08	-	-	2,6	16	10
267	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	288, 33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	33,33
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1 4	0,03	-	-	0,39	6,9	9,9
388	Компот из вишни	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,02	59,4	-	0,2	23,4	17
Итого		75	0,3 25,7 7	0,3 27,4 7	7,36 100,65	33,3 790, 57	0,23	2,13 61,26	0,02 5,85	0,39 2,15	14,6 88,07	8,9 55,8
Итого за день			37,3 5	32,0 7	146,11	1527 94						408,17
Завтрак												
234	Каша манная на молоке	200	8,3	8,6	23,2	183, 4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	26,7
425	Булочка «Дорожная»	100		6,78 3	42,14	318	0,12	-	4	-	27,4	

382	Какао с молоком	200	3,78							125,11	0,02	1,13	-	-	25,56
	Итого		18,86							626,51	14	1,33	4	-	52,96
Обед															
113	Борщ сибирский	250	17,5							144,6	0,06	10,5	6	3,3	39
199	Пюре гороховое	150	19,09							170	0,33	-	20	-	41,13
234	Биточки мясные	100	10,9							288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	33,33
376	Чай с сахаром	200/15	0,53							40	-	0,27	-	-	11,73
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36							137,94	0,03	-	-	0,39	9,9
Итого	Итого		70,24							780,87	0,52	11,1	31,83	4,86	135,09

Итого за день	Итого за день	61,94	5196,20	1407,38						1590,78		
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Ж	У	К/К							
День 3												
Завтрак												
395	Вареники с картофелем	200	13,82	10,08	36,44	271	1,21	-	5,83	4,55	13,6	9,9
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	11,73
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	0,39	9	9	9,9
Итого	Итого		16,72	10,38	60,4	381,14	1,24	0,27	5,83	4,94	34,1	31,53
Обед												
271	Каша перловая	200	17,2	11,19	55	404	0,2	-	-	-	14,6	140
234	Котлета мясная	100	10,9	14,4	16	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,18	33,33
382	Какао со стущённым	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	25,56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	9,9
338	Яблоко	75	0,3	0,3	7,36	33,34	-	2,13	0,02	0,39	14,6	8,9
Итого	Итого		34,55	28,86	118,84	920,88	0,35	3,79	5,85	1,95	212,6	217,69
Итого за день	Итого за день		51,27	37,24	179,24	1302,02						914,400

День 4		Масса порции	Б	Ж	У	К/К							
№ рецептур Наименование блюда													
Завтрак													
309	Макаронные отварные с маслом	200	6,8	0,08	12,2	45,6	326	12,2	-	-	2,6	16,10	
424	Калач	75	7,28	12,52	43,92	318	0,12	-	4	2,6	10,8	10	
378	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	11,73	
Итого			14,61	24,72	98,99	646,33	0,2	4	2,6	40,4	33	79,2	
Обед													
312	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	25,5	146,3	2,4	4,19	-	13,05	17	10	
226	Сосиска отварная	100	22,35	19,05	48,4	298	4,2	5,92	4,1	-	25,10	10,1	
42	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,18	17,88	114,6	0,02	59,4	-	0,2	23,4	17	
15	Сыр порциями	30	7,6	7,6	9,7	120	0,01	0,14	52	0,1	23,2	12,7	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	11,15	116,9	0,03	-	-	0,39	6,9	9,9	
Итого			38,16	35,41	112,63	795,8	6,66	69,65	56,10	13,74	95,6	59,7	
Итого за день			52,77	60,13	211,62	1142,13						1867,66	

День 5		№ рецептур блюда	Наименование	Масса порции	Б	Ж	У	К/К						
Завтрак														
302	Каша гречневая с маслом	200	17,2	11,1 9	55		404	0,2	-	-	14,6	140		
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	59,4	196, 39	0,02	0,2	23,4	17			
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	11,15	-	116, 9	0,03	0,39	6,9	9,9			
Итого			22,3 1	11,9 9	113,41	59,4	717, 28	0,25	0,59	44,9	166,9			
Обед														
111	Суп с макаронными изделиями	200	3,57	3,39	28,84	1,14	144	0,05	0	0,39	4,41	18,9		
229	Рыба тушёная в соусе	100	11,2	9,4	15,6	1,8	121	0,12	22,2	2,22	265,4	0,82		
304	Рис отварной	200	13,8 9	12	41,89	-	326	0,03	36	0,8	3,48	25,35		
352	Кисель	200	0,01	-	35,76	80	162	-	-	0,18	8,2	0,96		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	11,15	-	116, 9	0,03	-	0,39	6,9	9,9		
Итого	Яблоко	75	0,3 32,9 2	0,25, 59	7,36 140,60	22,93	33,3 903, 20		105,86	0,02 58,22	0,39 4,33	14,6 302,68		
Итого за день			54,9 3	37,2 8	246,65		1587 ,18					1859,22		

День 7	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	К/К								
Завтрак															
	234	Каша манная	200	8,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	26,7		
	421	Сдоба обыкновенная	100	3,88	12,36	33,5	231	0,12	-0	4	-	19,8	27,3		
	379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	3,67	29,2	155,2	0,02	1,33	-	-	133,33	25,56		
	Итого			15,78	24,63	62,7	386,2	85,9	569,6	0,54	3,23	75,6	0,4		
Обед															
	108	Суп рыбный из консервы	200	8,85	8,59	18,79	144,25	0,18	20,5	-	4	-	31,05		
	199	Пюре гороховое	150	19,09	4,57	23,25	270	0,33	-	20	-	63,14	41,13		
	267	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	33,33		
	ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	11,15	116,9	0,03	-	-	0,39	6,9	9,9		
	382	Какао со стущённым молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	25,56		
	Итого		75	0,3	0,3	7,36	33,3								
				51,87	29,03	102,55	977,89								
	Итого за день			67,35	53,36	181,09	1514,19						2488,55		

День 8												
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Ж	У	К/К							
Завтрак												
175	Каша из пшена молочная	200	7,4	4,4	31,8	204	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	26,7
15	Сыр порциями	30	7,6	9,7	120	0,01	0,14	0,14	52	0,1	23,1	12,7
377	Чай с лимоном	200	0,53	2,13	9,87	-	-	41,6	-	15,3	12,27	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,95	11,15	116,9	0,03	-	-	-	0,39	6,9	
Итого			19,48	62,52	482,5	0,44	4,17	76,8	0,89	107,07	61,57	
Обед												
312	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	25,5	146,3	2,4	4,19	-	13,05	17	10
234	Биточки из говядины	100	10,9	14,4	16	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	33,33
348	Компот из кураги	200/10	0,78	0,04	27,63	114,8	0,02	59,4	-	0,2	23,4	17
424	Булочка «Веснушка»	75	7,28	12,52	43,92	318	0,12	-	4	-	19,8	27,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	9,9
Итого			25,43	35,36	127,54	937,57	2,67	63,92	9,83	14,81	110,27	97,52
Итого за день			44,91	47,86	190,06	1420,07						2452,54

День 9												
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	К/К						
Завтрак												
175	Каша рисовая на молоке	200	8,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	9,23	26,7
424	Калач	75	7,28	12,58	43,92	318	0,12	-	4	-	19,8	27,3
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	25,56
Итого			19,36	21,85	93,12	626,51	0,54	3,23	75,6	0,4	162,36	140
Обед												
171	Каша перловая	160	9,64	7,79	32,91	220	0,2	-	-	-	14,6	140
280	Фрикадельки из говядины	100	16,32	19,93	0,87	178,13	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	33,33
352	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	-	80	-	0,18	8,2	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	11,15	116,9	0,03	-	-	0,39	6,9	9,9
338	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,3	-	2,13	0,02	0,39	14,6	8,9
Итого			30,45	28,64	88,04	693,41						
Итого за день			49,81	50,49	181,16	1319,92	0,33	82,46	5,85	2,13	87,47	193,09
День 10												
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Б	Ж	У	К/К						

		порц ии															
Завтрак																	
175	Каша манная на молоке	200	8,3	8,6	23,2					183, 4	0,4	0,9	71,6	0,4	92,3		26,7
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	11,15					116, 9	0,03	-	-	0,39	6,9		9,9
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47					40	-	0,27	-	-	12,6		11,73
Итого			12,78	9,1	43,82					340, 3	0,4	2,17	71,99	0,4	112,8		
Обед																	
96	Рассольник «Лен инградский»	200	3,0	14,5	20,1					135	0,1	7,5	-	2,4	38,5		48,33 31,75
229	Рыба тушёная в соусе	100	11,2	9,4	15,6					121	0,12	1,8	22,2	2,22	26,4		0,62
304	Рис отварной	200	13,89	12	41,89					326	0,03	-	36	0,8	3,48		25,34
308	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	-	31\4					124	0,01	100	-	-	7,73		2,67
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	11,15					116, 9	0,03	-	-	0,39	6,9		9,9
15	Банан	100	0,54	0,5						30,5 150, 5		0,14	52	0,1	23,2		12,7
Итого			40,24	44	129,84					942, 9	0,3	10,44	110,2	5,52	99,7		83,18
Итого за день			53,18	53,1	75,22					1283, 2							1934,93

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания/ Автор – составитель А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко
 № К: ООО «Издательство Арий; МБИКТЦ «Лада»; 2009 – 680 с: ил