

УТВЕРЖДАЮ.
 Директор МБОУ
 «Липовская основная школы
 _____Амелина В.А.

Примерное меню
 (обеда)
 для питания
 ШКОЛЬНИКОВ
 ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя: Первая

1 День ОБЕД	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82
	Плов из птицы	50/100	11,53	11,33	23,79	251,33	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	349
	Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
	Итого за день:		18,64	17,24	76,84	624,08	

2 День ОБЕД	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,21	13,22	118,6	102
	Тефтели мясные	60/50	8,87	9,83	11,71	171	286
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	145,72	309
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
	Итого за день:		22,33	20,51	98,47	631,52	

3 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Рагу из птицы	50/125	12,81	10,65	35,2	208	289
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	349
	Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
	Итого за день:		19,53	15,6	83,64	548,8	

4 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	1,96	2,71	12,11	85,75	101
	Рыба отварная	100	22,7	24,92	9	342	226
	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,5	164,8	312
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:			31,87	34,01	88,69	788,75	

5 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,21	13,22	118,6	102
	Птица отварная	100	11,74	12,91	12,24	254,4	288
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	145,72	309
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	349
	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр.
Итого за день:			25,13	23,57	84	719,62	

Итого за неделю:

93,67	93,13	408,99	3026,01
--------------	--------------	---------------	----------------

Неделя: Вторая

6 День	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2	5,09	11,98	107,25	96
	Котлета мясная	80	14,96	33,09	15,3	422,02	268
	Каша рисовая вязкая	150	2,57	4,17	26,57	154,05	303
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	349
	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр.
Итого за день:			23,07	43,01	81,93	884,22	

7 День ОБЕД	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117	83
	Плов из птицы	50/100	11,53	11,33	23,79	251,33	291
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:			17,26	17,17	93,19	619,13	

8 День ОБЕД	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	18,7	150	120
	Макароны отварные с сыром	200/20/5	14,88	13,9	37,5	369	204
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:			29,01	24,67	98,67	782,64	

9 День ОБЕД	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,21	13,22	118,6	102
	Рыба отварная	100	22,7	24,92	9	342	226
	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,5	164,8	312
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.	
Итого за день:			34,3	35,51	89,8	821,6	

10 День ОБЕД	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Рагу из птицы	50/125	12,81	10,65	35,2	208	289
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	948
	Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:			17,76	15,27	79,58	535	

**Итого за неделю:
Всего за 10 дней:**

119,09	127,05	425,8	3471,93
212,76	220,18	834,79	6497,94