

ОАО «Плодоовощторг» города Батайска
Примерное 2-х недельное меню обедов для организации питания учащихся
ОВЗ

возрастная группа от 7 до 11 лет
Осенне-зимний период

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	
<i>1-день</i>																
1	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,2	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	25
2	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
1	Суп картофельный с рисом	1/200	138/2004	152,18	7,08	6,08	17,2	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	8,8
2	Котлеты из говядины	1/80	466/2008	238,2	10,5	12,4	7,58	0,04	0,06	0	0	11	65	13	0,8	33,82
3	Картофельное пюре	1/120	520/2004	150	4,2	1,6	29,4	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	10,38
4	Огурец соленый	1/50	Пром.пр-ва	9,8	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	5,2
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	-	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	5,8
	Итого			1007,96	33,57	26,46	140,3	0,53	0,33	25,2	4	225	561,4	139,4	7,52	95
<i>2-день</i>																
1	Пирожок с капустой	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,2	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	15
2	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	98,29	2,03	4,19	13	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	8,29

2	Печень тушеная в соусе	1/70/20	468/2004	137,37	13,72	6,28	6,27	0,19	1,41	12,7	6216	30	239	17	5	35,52
3	Макароны отварные	1/100	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	6,14
4	Икра свекольная	1/70	78/2004	102	2,3	6,8	11,7	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	8,25
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	5,8
	Итого			951,74	33,35	28,95	140,9	0,49	2,33	31,1	6216	192	580,4	104,4	10,72	95
3-день																
1	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	15
2	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	94,38	2,38	1,836	17	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	8,8
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	26,3
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	2,5	5,1	25,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	13,8
4	Огурец соленый	1/75	Пром.пр-ва	9,8	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	7,8
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	7,3
	Итого			1217,71	39,62	37,36	157,3	0,43	0,42	26,1	10	264	483,4	137,4	7,32	95
4-день																
1	Рулет с джемом, с кусочками фруктов	1/80	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	25
2	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
1	Суп картофельный с горохом	1/200	138/2004	128,06	5,12	3,89	18,1	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	6,86
2	Котлеты из говядины	1/80	466/2008	238,2	10,5	12,4	7,58	0,04	0,06	0	0	11	65	13	0,8	33,82

3	Рис отварной	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	10
4	Салат из квашеной капусты	1/60	45/2004	60,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	40,8	24	12,8	0,96	7,52
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	5,8
	Итого			1090,36	29,34	32,61	152,1	0,32	0,33	14	10	267	421,4	95,2	5,98	95
5-день																
1	Кекс ванильный	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	15
2	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
1	Рассольник ленинградский со сметаной	1/200/10	132/2004	185,3	7,8	9,34	4,02	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	10,67
2	Мясо тушеное	1/70	438/2008	395,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	29,88
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	Табл4/2004	200,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	9,91
4	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	9,8	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	6,24
4	Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	7,3
	Итого			1298	33,6	34,43	142,5	0,3	1,11	31,9	10	291	459,4	111,4	7,12	95
6-день																
1	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,2	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	25
2	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
1	Суп картофельный с горохом	1/200	138/2004	128,06	5,12	3,89	18,1	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	6,86
2	Тефтели из говядины с соусом	100/40	472/2008	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	39,11
3	Макаронны отварные	1/100	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	6,14

4	Икра свекольная	1/50	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	5,89
6	Хлеб ржаной	1/60	пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
7	Сок фруктовый	1/200	Пром.пр-ва	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	6
	Итого			1043,24	36,67	43,72	123,5	0,52	0,29	20,8	40	234	624,4	127,4	7,32	95
7-день																
1	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	15
2	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	98,29	2,03	4,19	13	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	8,29
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/70/50	374/2004	89	24	5,2	5,17	0,04	0,02	0	0	20	102	36	0,8	32,53
3	Картофельное пюре	1/120	520/2004	138	2,4	4,9	23,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	10,38
2	Зеленый горошек	1/50	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	7
4	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	5,8
	Итого			818,29	39,45	18,21	146,1	0,42	1,14	19	19	209	421,4	144,4	7,92	95
8-день																
1	Пирожок с капустой	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,2	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	15
2	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
1	Суп картофельный с рисом	1/200	138/2004	152,18	7,08	6,08	17,2	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	8,8
2	Жаркое по домашнему	1/100/40	436/2004	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	41,66
4	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	9,8	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	6,24

5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	7,3
	Итого			975,86	32,95	40,81	123,4	0,49	0,29	31	40	227	598,4	121,4	7,32	95
9-день																
1	Рулет с джемом, с кусочками фруктов	1/80	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	25
2	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
1	Суп лапша домашняя	1/200	148/2004	88,44	4,1	3,9	23,1	0,12	0,05	0	0	33	156	19	1,6	13,5
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	220,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	26,3
3	Рис отварной	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	10
2	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8,4
4	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	5,8
	Итого			1008,24	31,92	30,31	158,4	0,39	0,35	4,1	19	264	513,4	104,4	7,62	95
10-день																
1	Кекс ванильный	1/50		193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	15
2	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
1	Рассольник ленинградский со сметаной	1/200/10	132/2004	128,7	2,81	4,65	18,7	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	10,67
2	Котлеты из говядины	1/80	466/2008	238,2	10,5	12,4	7,58	0,04	0,06	0	0	11	65	13	0,8	33,82
2	Каша пшеничная	1/150	Табл4/2004	210	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	12,4
4	Огурец соленый	1/40	Пром.пр-ва	9,8	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	4,11
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3

4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			996,7	26,81	30,05	137,5	0,37	1,18	38,4	14	298	404,4	111,4	6,22	95

меню составлено в соответствии с сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004г. и сборником рецептов для предприятий общественного питания Л.Е.Голунова, М.Т.Лабзина 2008г