

ОАО «Флодоовощторг» города Батайска

**Примерное 2-х недельное меню для организации горячего питания учащихся
ОВЗ**

**возрастная группа от 11 лет и старше
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
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-день																
1	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	25
2	Какао с молоком	1/200	693/2004	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,6	10,00
1	Котлеты рыбные любительские	1/100	390/2004	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	29
2	Соус томатный	1/30	593/2004	20,03	0,45	1,25	1,76	0,01	0,02	0,33	8,45	7,31	7,35	2,45	0,1	
3	Картофельное пюре	1/180	520/2004	192,56	3,4	6,9	27,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	14
4	Салат из соленых огурцов с луком	1/100	17/2004	164,2	6,4	3,2	16,5	0,04	0,04	18	0	62	41	22	1,3	18
5	Хлеб йодированный	1/60	пром.пр-ва	201,6	5,04	0,72	28,8	0,13	0,05	0	0	19,2	70,8	37,2	2,6	3
6	Сок фруктовый	1/200	пром.пр-ва	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6
	Итого			1376,47	41,69	50,02	168,53	0,64	0,44	37,03	52,5	349,51	645,15	164,65	9,2	105
2-день																
1	Пирожок с капустой	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	15
2	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	15
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
1	Котлеты из говядины	1/100	451/2004	248,2	12,5	14,4	9,58	0,06	0,08	0	0	13	67	15	0,8	42,26
2	Каша пшеничная с маслом сливочным	1/180	Табл4/2004	192,3	2,7	5,2	25,8	0,17	0,15	5,8	5	42	86	32	1,1	10,95

3	Икра овощная закусочная	1/100	79/2004	14,7	0,98	0,32	3,95	0,04	0,04	5,5	0	72,5	50	25	1	9,04
4	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	141,6	4,56	0,48	29,52	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,4
5	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	5,35
	Итого			1100,98	33,12	29,98	165,88	0,48	0,5	13,9	11	271,5	455,4	140,4	7,2	105
3-день																
1	Кекс ванильный	2/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	30
2	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
1	Котлеты рубленые из птицы	1/100	498/2004	275,63	14,88	17,61	14,13	0,04	0,06	1,13	0	27,5	107	23,75	1	30,27
2	Каша гречневая с маслом	1/180	Табл4/2004	230,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	15,03
3	Салат из квашеной капусты	1/100	45/2004	76	1,4	4,9	6	0,02	0,03	13,5	0	51	30	16	1,2	16
4	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	141,6	4,56	0,48	29,52	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,4
5	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	6,3
	Итого			1113,63	30,34	33,69	154,85	0,24	0,31	17,83	10	278,5	384,4	99,15	6,5	105
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	Кофейный напиток	1/200	719/2008	149,1	1,33	1,5	12,77	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	10
1	Оладьи из печени	1/100	468/2004	195,1	15,3	11	8,5	0,19	1,41	12,7	6216	30	239	17	5	41,52
2	Макаронны отварные с маслом сливочным	1/180	516/2004	178,3	7,5	7,1	25,5	0,04	0,01	0	0	7	26	8	0,8	11,1
3	Салат из свеклы с яблоками	1/100	51/2004	140,7	0,98	0,32	3,95	0,04	0,04	5,5	0	12,5	22	13	0,4	9,98
5	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	141,6	4,56	0,48	29,52	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,4
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5

	Итого			1053,8	34,37	27,2	119,84	0,37	1,65	23,2	6226	227,5	437,4	73,4	8,6	105
5-день																
1	Пирожок с фруктовой начинкой	1/100	738/2004 Пром.пр-ва	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	15
2	Шоколадный кекс	1/50		155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	15
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10		686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
1	Плов из птицы	1/150/80	492/2004	238,4	12,2	14,2	11,4	0,05	0,07	1,1	0	23	109	21	0,9	47,6
3	Капуста тушеная	1/100	534/2004	75	2	3,3	9,2	0,03	0,03	17	0	58	40	20	0,8	14,4
4	Хлеб йодированный	1/60	пром.пр-ва	201,6	5,04	0,72	28,8	0,13	0,05	0	0	19,2	70,8	37,2	2,6	3
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
	Итого			571	19,54	18,22	63	0,21	0,15	20,3	0	116,2	227,8	84,2	5,1	105
6-день																
1	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	25
2	Какао с молоком	1/200		693/2004	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,6
1	Фрикадельки рыбные	3/40	390/2004	359,7	15,5	28,15	42,6	0,15	0,12	11,4	40	53	186	54	1,6	29,65
2	Соус томатный	1/30	593/2004	20,03	0,45	1,25	1,76	0,01	0,02	0,33	8,45	7,31	7,35	2,45	0,1	
2	Картофельное пюре	1/180	520/2004	192,56	3,4	6,9	27,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	14
3	Салат из соленых помидор с луком	1/100	17/2004	164,2	6,4	3,2	16,5	0,04	0,04	18	0	62	41	22	1,3	18
4	Хлеб йодированный	1/60	пром.пр-ва	201,6	5,04	0,72	28,8	0,13	0,05	0	0	19,2	70,8	37,2	2,6	3
5	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	5,35
	Итого			1376,47	41,69	50,02	195,68	0,64	0,44	37,03	52,5	349,51	645,15	193,65	9,2	105
7-день																
1	Пирожок с капустой	1/100	738/2004 Пром.пр-ва	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	15
2	Шоколадный кекс	1/50		155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	15
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5

1	Котлеты рубленые из птицы	1/100	498/2004	230,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	30,27
2	Каша гречневая с маслом	1/180	Табл4/2004	230,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	15,03
3	Салат из квашеной капусты	1/100	45/2004	76	1,4	4,9	6	0,02	0,03	13,5	0	51	30	16	1,2	16
4	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	141,6	4,56	0,48	29,52	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,4
5	Какао с молоком	1/200	693/2004	145,2	3,52	3,72	25,49	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,6	6,30
	Итого			1186,88	38,26	36,67	162,94	0,39	0,41	17,9	6,01	345	572,4	135,4	7,6	105
8-день																
1	Кекс ванильный	2/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	30
2	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
1	Тефтели из говядины с рисом	2/50	462/2004	388,2	17,6	28,15	16,3	0,2	0,14	11,6	42	55	188	27	1,6	38
2	Картофель отварной	1/180	518/2004	198,56	3,5	5,5	25,8	0,17	0,15	5,8	4,02	41	85	32	1,1	13,4
4	Икра кабачковая	1/120	Пром.пр-ва	140,7	0,98	0,32	3,95	0,04	0,04	5,5	0	12,5	22	13	0,4	11,2
4	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	141,6	4,56	0,48	29,52	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,4
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
	Итого			1174,06	31,34	41,25	129,17	0,51	0,52	27,9	56	286,5	445,4	107,4	5,5	105
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	Кофейный напиток	1/200	719/2008	149,1	1,33	1,5	12,77	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	10
1	Птица тушеная в соусе с овощами	1/100/180	488/2004	230,5	14,88	17,61	14,13	0,05	0,06	1,12	0	27,5	133,75	23,75	1	53,21
			582/2004													
3	Икра овощная закусочная	1/100	79/2004	140,7	0,98	0,32	3,95	0,04	0,04	5,5	0	12,5	22	13	0,4	9,04

4	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	141,6	4,56	0,48	29,52	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,4
5	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	5,35
	Итого			995,9	26,45	26,71	122,17	0,19	0,29	9,82	10	218	304,15	72,15	4	105
10-день																
1	Пирожок с фруктовой начинкой	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	15
2	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	15
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
1	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	1/100	455/2004	248,2	12,5	14,4	9,58	0,06	0,08	0	0	13	67	15	0,8	35,62
2	Каша ячневая с маслом сливочным	1/180	Табл4/2004	192,3	2,7	5,2	25,8	0,17	0,15	5,8	5	42	86	32	1,1	8,98
3	Салат из соленых помидор с луком	1/100	17/2004	164,2	6,4	3,2	16,5	0,04	0,04	18	0	62	41	22	1,3	18
4	Хлеб пшеничный в/с	1/60	Пром.пр-ва	141,6	4,56	0,48	29,52	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7	2,4
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
	Итого			1165,48	38,84	32,86	155,83	0,48	0,5	28,2	11	261	448,4	137,4	7,3	105

меню составлено в соответствии с сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.