

Согласовано:



Директор «ЦО №7» им. Героя РФ Ю.С. Игитова

/ О.Ф. Гудкова

Утверждаю:

Директор МУП «КШП»

/ Е.Ф. Галиакберова

**Примерное двухнедельное меню
Для учащихся «ЦО №7» им. Героя РФ Ю.С.
Игитова**

**с ограниченными возможностями здоровья
в возрасте от 12 лет и старше**

Сезон: все

***Разработано согласно сборнику рецептов на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт 2011 г.***

г. Нижняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	20/40	2,93	5,1	30,02	194,4	14,2
	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	6,56	6,69	35,53	228,43	0,23
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
Итого за Завтрак			12,66	14,47	81,51	523,83	
Обед							
	Икра из кабачков	40	0,76	3,56	3,08	47,6	
	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	250/5	22,19	13,48	24,87	310,99	128
	Биточек из птицы	100	41,29	44,6	62,44	381,08	460
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	19,68	272,4	274
	Напиток Виталайт	200			37	330	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			74,66	68,66	176,41	1478,27	
Итого за день			87,32	83,13	257,92	2002,1	

(лист 2)

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	20/30	2,05	4,71	23,04	74,8	1
	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,88	12,14	44,76	327,26	0,18
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			12,33	16,85	92,82	495,06	
Обед							
	Капуста морская промышленного производства	20	0,2	2		24,4	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	21,71	40,36	72,95	267,9	110
	Ежики с соусом	100	28,64	40,55	61,16	473,64	446
	Пюре гороховое	180	17,46	5,88	40,62	285,42	161
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			72,76	90,42	246,15	1343,86	
Итого за день			85,09	107,27	338,97	1838,92	

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром твердым	20/40	6,48	5,28	11,2	144,72	15
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	220	17,21	17,43	18,1	283,84	15,5
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			24,09	22,71	54,32	521,56	
Обед							
	Капуста квашеная "Деревенская"	30	0,48	0,14	1,56	8,1	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/13	10,86	12,81	33,99	238,99	139
	Печень по-деревенски	100	26,33	12,89	7,22	250	3 041
	Пюре картофельное	180	22,32	21,36	45,26	279,18	472
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			63,92	48,82	117,43	1020,47	
Итого за день			88,01	71,53	171,75	1542,03	

(лист 4)

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	20/30	2,05	4,71	23,04	74,8	1
	Суп молочный вермешелевый	250/10	7,47	6,76	24,48	188,24	55
	Компот из ягод (замор.)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	388,06
Итого за Завтрак			10,2	11,61	82,78	406,84	
Обед							
	Фасоль консервированная ТТК	30	9,15	1,05	22,35	126	10,01
	Суп рыбный со сметаной	250/10	15,69	19,87	32,38	265,88	136
	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью с соусом томатным	100	20,8	7,78	13,9	241,58	53
	Каша гречневая вязкая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	168
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			59,83	37,88	166,19	1143,1	
Итого за день			70,03	49,49	248,97	1549,94	

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	20/40	2,93	5,1	30,02	194,4	14,2
	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	250/10	19,75	16,02	89,23	579,23	297,01
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			23,08	21,12	144,27	866,63	
Обед							
	Зеленый горошек консервированный ТТК	30	1,4	1,7	8,88	32,4	
	Суп картофельный с горохом с курицей	250/13	19,72	23,77	36,93	294,9	138
	Плов из курицы	280	22,82	27,53	81,01	562,8	449
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196	585
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			48,27	54,82	179,26	1222,3	
Итого за день			71,35	75,94	323,53	2088,93	

(лист 6)

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	20/40	2,93	5,1	30,02	194,4	14,2
	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	30,14	28,86	124,38	599,6	257
	Чай с молоком	200	1,66	1,6	12,38	69,82	378
Итого за Завтрак			34,73	35,56	166,78	863,82	
Обед							
	Кукуруза консервированная	30	1,32	0,24	1,32	31,59	
	Суп картофельный с крупой со сметаной	250/5	17,56	12,89	22,59	298,26	61
	Гуляш из свинины	50/50	16,88	16,38	4,59	323,24	437
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	19,68	272,4	274
	Напиток Виталайт	200			37	330	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			46,18	36,53	114,52	1391,69	
Итого за день			80,91	72,09	281,3	2255,51	

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	20/30	2,05	4,71	23,04	74,8	1
	Каша Дружба на молоке с маслом сливочным	250/10	6,31	11,64	47,91	321,9	187
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			8,76	16,35	95,97	489,7	
Обед							
	Фасоль консервированная ТТК	30	9,15	1,05	22,35	126	10,01
	Суп-лапша с курицей	250/13	22,2	13,48	20,86	310,98	120
	Капуста, тушеная с мясом	280	23,64	11,54	14,63	257,35	200
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			59,74	27,7	129,26	986,83	
Итого за день			68,5	44,05	225,23	1476,53	

(лист 8)

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром твердым	20/40	6,48	5,28	11,2	144,72	15
	Омлет натуральный	220	20,67	39,63	3,89	455,21	284
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			27,55	44,91	40,11	692,93	
Обед							
	Зеленый горошек консервированный ТТК	30	1,4	1,7	8,88	32,4	
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	21,14	12,83	33,22	295,24	120
	Плов с мясом (свинина, постная)	280	21,42	20,58	54,04	487,62	443
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			48,39	36,93	152,78	1079,46	
Итого за день			75,94	81,84	192,89	1772,39	

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/30	2,05	4,71	23,04	74,8	1
	Каша манная с маслом сливочным	250/10	11,64	13,08	36,82	491,25	262
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Итого за Завтрак		14,09	17,79	84,88	659,05	
Обед	Кукуруза консервированная	30	1,32	0,24	1,32	31,59	
	Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной	250/10	17,86	37,52	61,46	284,15	129
	Голубцы мясные (ленивые) с соусом сметанным	100/50	27,9	22,35	31,61	321,97	89
	Каша гречневая вязкая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	168
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		61,27	69,29	191,95	1147,35	
Итого за день			75,36	87,08	276,83	1806,4	

(лист 10)

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	20/40	2,93	5,1	30,02	194,4	14,2
	Макаронные изделия с твердым сыром	220	11,92	10,22	43,17	313,58	333
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Итого за Завтрак		15,25	15,32	98,21	600,98	
Обед	Икра из кабачков	40	0,76	3,56	3,08	47,6	
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	250/5	4,59	6,55	20,36	166,9	67
	Тефтели мясные с рисом с соусом	100/50	33,75	47,79	72,09	558,32	423
	Пюре гороховое	180	17,46	5,88	40,62	285,42	161
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		60,99	65,6	192,79	1322,44	
Итого за день			76,24	80,92	291	1923,42	

Итого за период	778,75	753,34	2608,39	18256,17
Среднее значение за период	77,9	75,3	260,8	1825,6

Составил



Утвердил

