

Согласовано:

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



/ О.Ф. Гудкова

Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»



/ С.В. Балакин

**Примерное двухнедельное меню
Для учащихся «ЦО №7» им. Героя РФ Ю.С.
Игитова
с ограниченными возможностями здоровья
в возрасте от 12-18 лет
Сезон: весна**

*Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт 2015 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	20/70	7,03	12,24	72,05	466,56	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			16,76	21,61	123,54	795,99	
Обед	Икра из кабачков	100	1,2	7	7,4	97	
	Суп картофельный с горохом с курицей	250	15,97	19,25	29,91	238,84	138
	Бефстроганов	100	14,55	15,11	6,04	218,61	172
	Макаронные изделия отварные	180	8,78	7,2	26,24	363,2	274
	Чай с сахаром	200/15	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			44,73	50,18	123,95	1146,85	
Итого за день			61,49	71,79	247,49	1942,84	

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1
	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,88	12,14	44,76	327,26	0,18
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			13,59	19,76	107,05	541,27	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,46	4	8,41	75,35	6
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	250	16,64	34,97	57,27	264,78	129
	Биточек из птицы	100	41,29	44,6	62,44	381,08	460
	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	58,5	273,02	212
	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			67,98	91,44	258,04	1286,73	
Итого за день			81,57	111,2	365,09	1828	

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	250	7,18	6,5	23,54	181	55
	Яйцо отваренное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
Итого за Завтрак			17,48	12,54	77,66	481	
Обед							
	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	22,98	42,71	77,19	283,47	110
	Плов с мясом (свинина, постная)	280	21,42	20,58	54,04	487,62	443
	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			49,54	65,1	168,27	1045,84	
Итого за день			67,02	77,64	245,93	1526,84	

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром твердым	20/70	12,5	10,18	21,6	279,1	15
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	220/25	19,17	19,41	20,16	316,09	15,5
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			32,07	29,59	66,78	688,19	
Обед							
	Салат из свежей капусты	100	0,62	13,05	6,23	145,3	43,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	9,69	11,43	30,34	213,31	139
	Ежики с соусом	100	34,36	48,66	73,4	568,36	446
	Пюре гороховое	180	17,46	5,88	40,62	285,42	161
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	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			66,33	80,64	203,2	1435,1	
Итого за день			98,4	110,23	269,98	2123,29	

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 джемом	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1
	Каша ячневая с маслом сливочным	250/10	3,67	13,62	39,58	320,46	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			7,38	21,24	101,87	534,47	
Обед	Кукуруза консервированная	100	3,08	0,56	3,08	73,71	
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	21,14	12,83	33,22	295,24	120
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	14,6	12,6	46,8	346,5	229
	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	305
	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			47,47	33,51	198,42	1354,65	
Итого за день			54,85	54,75	300,29	1889,12	

(лист 6)

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром твердым	20/60	11,11	9,05	19,2	248,09	15
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом	250/10	16	21,79	52,19	366,91	642
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			27,51	30,84	96,41	708	
Обед	Огурец соленый	100	0,8		10	40	
	Суп "Овощной" с курицей со сметаной	250/10	28,39	23,57	57,36	449,53	132
	Азу по-татарски (свинина)	280	18,49	10,01	28,76	422,17	637
	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			52,43	35,21	167,54	1204,2	
Итого за день			79,94	66,05	263,95	1912,2	

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1
	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	30,14	28,86	124,38	599,6	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Итого за Завтрак		33,85	36,48	186,67	813,61	
Обед	Икра из кабачков	100	1,2	7	7,4	97	
	Суп-лапша с курицей	250/13	7,41	4,94	19,59	183,73	120
	Гуляш из свинины	50/50	16,88	16,38	4,59	323,24	437
	Каша гречневая вязкая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	168
	Напиток Виталайт	200			19	80	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		39,28	37,5	123,12	1100,61		
Итого за день		73,13	73,98	309,79	1914,22		

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 2

День: вторник

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром твердым	20/60	11,11	9,05	19,2	248,09	15
	Каша Дружба на молоке с маслом сливочным	250/10	5,75	10,6	43,65	293,25	187
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Итого за Завтрак		17,26	19,65	87,87	634,34	
Обед	Кукуруза консервированная	100	3,08	0,56	3,08	73,71	
	Суп картофельный с горохом с курицей	250	15,97	19,25	29,91	238,84	138
	Голубцы мясные (ленивые) с соусом сметанным	100	20,46	16,39	23,18	236,12	89
	Макаронные изделия отварные	180	8,78	7,2	26,24	363,2	274
	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		53,04	45,03	153,83	1204,37		
Итого за день		70,3	64,68	241,7	1838,71		

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	25/60	3,52	8,1	39,6	128,57	1
	Омлет натуральный	250	23,25	43,1	4,35	507,78	284
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Итого за Завтрак		27,17	51,2	68,97	729,35	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,46	4	8,41	75,35	6
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	250	16,64	34,97	57,27	264,78	129
	Печень говяжья по-строгановски	100	40,61	32,81	9,36	462,5	255
	Пюре картофельное	180	22,32	21,36	45,26	279,18	472
	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		85,46	94,96	176,94	1346,01		
Итого за день		112,63	146,16	245,91	2075,36		

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 2

День: четверг

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	20/70	7,03	12,24	72,05	466,56	14,2
	Каша манная с маслом сливочным	250/10	11,64	13,08	36,82	491,25	262
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Итого за Завтрак		19,59	25,33	150,95	1114,11	
Обед	Капуста квашеная "Деревенская"	100	1,6	0,47	5,2	27	
	Суп рыбный со сметаной	250/10	11,97	15,16	24,7	202,85	136
	Котлета мясная (свинина)	100	21,22	13,77	18,08	275,39	381
	Пюре гороховое	180	17,46	5,88	40,62	285,42	161
	Чай с сахаром	200/15	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		56,48	36,9	142,96	1019,86		
Итого за день		76,07	62,23	293,91	2133,97		

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 2

День: пятница

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	25/60	3,52	8,1	39,6	128,57	1
	Макаронные изделия с твердым сыром	250	12,79	10,97	46,33	336,54	333
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			16,71	19,07	110,95	558,11	
Обед	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	22,98	42,71	77,19	283,47	110
	Жаркое по-домашнему	280	27,11	24,99	39,84	498,29	436
	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			55,73	69,71	181,31	1076,51	
Итого за день			72,44	88,78	292,26	1634,62	

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 2

День: суббота

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром твердым	15/60	10,41	8,49	18	232,59	15
	Каша ячневая с маслом сливочным	250/10	3,67	13,62	39,58	320,46	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			14,48	22,11	82,6	646,05	
Обед	Огурец соленый	100	0,8		10	40	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	9,69	11,43	30,34	213,31	139
	Плов из курицы	280	22,82	27,53	81,01	562,8	449
	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			37,24	40,58	150,75	1060,31	
Итого за день			51,72	62,69	233,35	1706,36	

Итого за период	899,56	990,18	3309,65	22525,53	
Среднее значение за период	75	82,5	275,8	1877,1	

Составил

М. Карелина



Утвердил

В. В. В. В.