

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 27



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Школьное питание"



Двухнедельное меню завтраков ОВЗ для обучающихся 1-4 классов муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

Возрастная категория : 7-11 лет

1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА ЗАВТРАК	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ". Лапыша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
		Вес блюда (г.)	Белки	Жиры		
	Масло сливочное (порционно)	10	0,01	8,30	74,98	Распоряжение Таблица
	Сыр твердый (порционно)	20	5,04	5,04	91,12	
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	8,80	4,80	217,60	302 / 2004г
	Чай с сахаром	200	0,20	-	60,80	685/ 2004г
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	70	5,95	0,35	178,15	Распоряжение
	Итого за завтрак	500	20,00	18,49	622,65	

ВТОРНИК

День 2	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Белки	Жиры				Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
ЗАВТРАК							
Плов из птицы	200	14,8	14,8	27,2	301,20	492/2004г	
Морковь отварная	60	0,456	0,108	3,12	15,27	Таблица 1994г	
Кофейный напиток	200	0,20	-	15,00	60,80	692/ 2004 г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	18,856	15,108	66,92	479,07		

СРЕДА

День 3	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Белки	Жиры				Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
ЗАВТРАК							
Сосиска отварная	90	9,99	21,51	1,44	239,31	413/2004г	
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35	332/ 2004г	
Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	57,00	Таблица 1994 г	
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0	13,68	55,72	686 /2004г	
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение	
Итого за завтрак	500	17,81	31,96	65,37	620,28		

ЧЕТВЕРГ

День 4	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Рагу из птицы	200	12,00	11,20	19,39	226,36	489 /2004г
Свекла вареная,зеленый горошек консервированный отварной	60	1,80	0,110	5,00	28,19	Таблица 1994 г
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	693/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
Итого за завтрак	500	22,10	16,51	78,49	550,95	

ПЯТНИЦА

День 5	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Птица тушеная в томатном соусе	90	10,84	8,77	2,02	130,37	444/1994г
Каша пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	510/ 2004
Морковь отварная	60	0,456	0,108	3,12	15,27	Таблица 1994г
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	54,72	685/ 2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак	500	19,33	18,28	67,94	513,56	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Белки	Жиры	Углеводы		Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
ЗАВТРАК						
Сыр твердый (порционно)	15	3,80	3,80	4,85	68,80	Таблица 1994г
Масло сливочное (порционно)	15	0,02	12,45	0,09	112,49	Распоряжение
Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	5,20	3,40	30,80	174,60	302 / 2004г
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	693/ 2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	70	5,95	0,35	37,80	178,15	Распоряжение
Итого за завтрак	500	19,87	25,00	106,04	728,64	

ВТОРНИК

День 7	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Белки	Жиры	Углеводы		Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
ЗАВТРАК						
Рыба тушеная в томате с овощами	90	9,54	4,59	5,04	99,63	374/2004г
Пюре картофельное	150	13,15	6,75	21,90	202,35	520/ 2004 г
Свекла вареная	60	1,00	0,108	4,77	24,05	Таблица 1994
Кофейный напиток с молоком	180	2,02	1,80	22,52	114,36	692/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак	500	27,406	13,35	65,03	491,29	

		СРЕДА	Пищевые вещества (г.)					
День 8								
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.		
ЗАВТРАК								
Тефтели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994г		
Каша пшенная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/ 2004 г		
Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,84	0,32	3,90	25,84	Таблица 1994 г		
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	54,72	685/2004 г		
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение		
Итого за завтрак	500	20,56	23,14	76,56	596,74			

ЧЕТВЕРГ

День 9	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Вес блюда (г.)	Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Птица тушеная в томатном соусе	90	10,84	8,77	2,02	130,37	444/1994г
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35	332 / 2004г
Морковь отварная	45	0,34	0,08	2,34	11,44	Таблица 1994г
Зеленый горошек консервированный отварной	15	0,46	0,08	0,98	6,48	Таблица 1994г
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0	13,68	55,72	686 /2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак	500	18,86	15,18	65,07	472,26	

ПЯТНИЦА

День 10	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Белки	Жиры				
ЗАВТРАК							
Биточки	90	16,2	15,03		11,25	245,07	416/1994г
Каша пшеничная	150	6,15	9,30		38,50	262,30	510/2004г
Свекла варёная	60	1,00	0,108		4,77	24,05	Таблица 1994
Кофейный напиток с молоком	180	2,02	1,80		22,52	114,36	692/2004г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	20	1,70	0,10		10,80	50,90	Распоряжение
Итого за завтрак	500	27,066	26,338		87,84	696,7	