



Утверждаю
МБОУ «Комбинат Юность» НМО
Матвеева Е.В.

Согласовано
Директор школы МБОУ СОШ п. Ребристый
Шаравьев С.В.



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза	50	1		6	29	13 026
	Котлеты, биточки, ошпецели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062.01
	Каша гречневая	180	10	8	43	280	13 165
	Напиток	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	13 016
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	13 017
Итого за Завтрак		580	29	37	88	803	
Обед	Огулец соленный 60 гр	60			1	8	13 190.01
	Суп картофельный с	250	6	6	17	151	13 013
	Говядина отварная в суп	20	6	5		70	13 179
	Плов (свинина) 80/180	80/180	23	52	48	751	13 066.02
	Комлот из смеси	200			20	80	13 015
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	13 017
Итого за Обед		835	39	63	104	1151	
Итого за день		1 415	68	100	192	1954	

(лист 2)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Каша молочная рисовая	200	3	3	11	87	13 151
	Масло сливочное (при	5		4		33	13 099
	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	100	13	6	43	279	13 145
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	13 016
	Итого за Завтрак	675	27	19	101	700	
Обед	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Рыба отварная в суп (лос)	30	8	2		53	13 256.01
	Поджарка (свинина)	70/30	16	44	4	478	13 058.01
	Макаронные отварные	180	7	6	43	257	13 158
	Комлот из свежих фруктов	200			26	108	13 237.02
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	13 017
	Хлеб пшеничный	45	4		22	106	13 016
Итого за Обед		845	41	55	128	1194	
Итого за день		1 520	68	74	229	1894	

(лист 3)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели рыбные	100	15	11	13	213	13 091
	Масло сливочное (при	10		7		66	13 099
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183	13 170

	Чай с сахаром (Юность)	215			15	63	13 022
	Хлеб пшеничный	35	3		17	62	13 016
Итого за Завтрак		540	22	25	72	607	
Обед							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040.01
	Борщ с капустой и	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	20	6	5		70	13 179
	Сметана (для отпуски)	15		3	1	31	13 098
	Каша пшеничная	200	8	5	37	84	99
	Масло сливочное (при)	15		11		99	13 099
	Сдоба аппетитная	100	13	13	37	323	13 141
	Напиток из плодов	200			24	102	13 047
	Хлеб пшеничный	35	3		17	62	13 016
Итого за Обед		875	37	47	130	967	
Итого за день		1 415	59	72	202	1574	

(лист 4)

Рацион: 5-11 класс ОБЗ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	60	2		4	24	1
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Макароны отварные	180	7	6	43	257	13 158
	Кисель	200			18	72	13 037
	Хлеб ржаной	30	2		10	62	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
	Итого за Завтрак	600	39	32	89	819	
Обед	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
	Кура отварная в суп	25	7	7		85	13 181
	Гречка	15	1		7	35	13 205
	Кнели из кури	100	17	23		273	13 080
	Капуста тушеная	180	4	5	18	142	13 166
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1		30	126	13 235
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
	Итого за Обед	620	37	40	97	915	
Итого за день		1 420	76	72	186	1734	

(лист 5)

Рацион: 5-11 класс ОБЗ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец соленый юность	80	1		1	10	13 190
	Плов (свинина) 80/180	80/180	23	52	48	751	13 066.02
	Чай с сахаром и лимоном	235			15	68	13 029.03
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	13 017
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	13 016
Итого за Завтрак		655	30	52	96	993	
Обед							
	Суп из овощей (Юность)	250	2	5	11	100	13 227
	Сметана (для отпуски)	20	1	4	1	41	13 098
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Котлета или биточки	100	16	13	14	230	13 090
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183	13 170
	Какао с молоком (Юность)	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб ржаной	35	2		12	61	13 017
	Хлеб пшеничный	35	3		17	82	13 016
Итого за Обед		825	33	33	107	860	
Итого за день		1 480	63	85	203	1853	

(лист 6)

Рацион: 5-11 класс ОБЗ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза	35	1		4	20	13 026
	Поджарка (свинина)	70/30	16	44	4	478	13 058.01
	Каша гречневая	180	10	6	43	280	13 165
	Чай с сахаром (Юность)	215			15	63	13 022
	Хлеб ржаной	35	2		12	61	13 017
	Хлеб пшеничный	35	3		17	62	13 016
Итого за Завтрак		600	32	52	95	984	
Обед							
	Бутерброд с маслом сливочным 20/40	20/40	3	15	20	226	13 185.01
	Щи из свежей капусты с картофелем (Юность)	250	2	5	10	96	13 228
	Сметана (для отпуска)	10		2		21	13 098
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062.01
	Макароны отварные	180	7	6	43	257	13 158
	Компот из смеси	200			20	80	13 015
	Хлеб ржаной	45	3	1	15	78	13 017
Итого за Обед		860	33	62	122	1181	
Итого за день		1 460	65	114	217	2165	

(лист 7)

Рацион: 5-11 класс ОБЗ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Каша молочная пшеничная	200	8	5	37	221	13 152
	Масло сливочное (при	15		11		99	13 099
	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	100	13	6	43	279	13 145
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		700	33	28	132	929	
Обед							
	Борщ с капустой и	250	2	5	14	113	13 212
	Сметана (для отпуска	10		2		21	13 098
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Котлета или биточки	100	16	13	14	230	13 090
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183	13 170
	Компот из свежих фруктов	200			26	108	13 237.02
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		785	28	31	95	778	
Итого за день		1 485	61	59	227	1707	

(лист 8)

Рацион: 5-11 класс ОБЗ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец соленый юность	80	1		1	10	13 190
	Плов (свинина) 80/180	80/180	23	52	48	751	13 066.02
	Чай с сахаром и лимоном	235			16	66	13 029
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	13 017
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	13 016
Итого за Завтрак		655	30	52	97	991	
Обед							
	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	20	143	13 042
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179

Гречка	15	1	7	35	13 205
Каша молочная "Дружба"	200	6	4	27	13 149
Масло сливочное (при)	5		4	33	13 099
Ватрушка "Лакомка" 105	100	12	19	42	13 129
Кисель	200			18	13 037
Хлеб ржаной	35	2	12	61	13 017
Итого за Обед	940	34	39	130	1024
Итого за день	1 595	64	91	227	2015

(лист 9)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета куриная	110	17	20	12	303	13 078
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183	13 170
	Напиток из плодов	200			24	102	13 047
	Хлеб ржаной	45	3	1	15	78	13 017
	Хлеб пшеничный	45	4		22	106	13 016
Итого за Завтрак		580	28	28	100	772	
Обед	Кукуруза	60	1		7	35	13 026
	Рассольник	250	2	5	17	126	13 214
	Сметана (для отпуски)	15		3	1	31	13 098
	Кура отварная в суп	15	4	4		51	13 181
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Рис отварной (Юность)	180	5	6	48	263	13 161
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1		30	126	13 235
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		870	42	44	124	1081	
Итого за день		1 450	70	72	224	1853	

(лист 10)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета или биточки	100	16	13	14	230	13 090
	Масло сливочное (при)	8		6		53	13 099
	Макароны отварные	180	7	6	43	257	13 158
	Напиток	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	35	3		17	82	13 016
Итого за Завтрак		523	26	25	79	642	
Обед	Суп из овощей (Юность)	250	2	5	11	100	13 227
	Сметана (для отпуски)	10		2		21	13 098
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Запеканка картофельная с мясом (говядина) 180 гр	180	15	14	30	304	13 072.02
	Масло сливочное (при)	5		4		33	13 099
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	13 016
Итого за Обед		695	23	26	84	691	
Итого за день		1 218	49	53	163	1333	
Итого за период		14 458	643	792	2070	18082	
Среднее значение за период			64,3	79,2	207	1808,2	