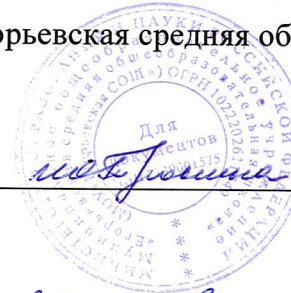


Утверждаю:

Директор Муниципального
образовательного учреждения

«Егорьевская средняя общеобразовательная школа»



И.О.Пронина

« 30 » августа 20 22 г.

МЕНЮ

горячих школьных завтраков и обедов для организации питания учащихся с ОВЗ

12-18 лет

МОУ «Егорьевская СОШ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, страница
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,24	7,09	46,7	262,63	105/99
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	хлеб ржанной	20	1,1	0,2	8,92	39,2	
	Какао	200	4,8	5,04	18,2	146,25	243/182
	Масло сливочное сыр	10 20	0,66 5,26	7,12 5,46	0,046 0	66,1 72	- -
Итого за завтрак		550	22	25	99	722	0
Обед	Салат (огурец, зелёный лук)	60	0,72	6,036	3	103,6	14/49
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	63/75
	Пюре гороховое	180	9,89	5	48,1	207,4	114/105
	Котлета	100	18,03	17,08	9,84	302,55	171/141
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	Кисель из яблок сушеных	200	0,27	0	30,82	124,17	250/184
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	16,84	78,4	-
Итого за обед		880	41,13	37,176	151,84	1044,2	0
Итого за день:		1430	63	63	251	1766	0
День 2	Каша молочная «Дружба»	250	7,94	8,21	33,13	246,17	95
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	108,4	-
	хлеб ржанной	20	1,1	0,2	8,92	39,2	
	Масло сливочное	10	0,65	3,56	0,045	33,05	-
	Сыр	20	5,26	5,46	0	72	-

Обед	Салат из свежих помидор	60	1,1	5	3,08	56,7	18/50
	Борщ из свежей капусты и картофеля	250	1,7	5,2	10	92	59/73
	Вермишель отварная	180	6,62	5,35	42,39	253,31	204/161
	Курица в соусе с томатом	100	19,58	18,62	0,87	218,41	190/153
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	Хлеб ржаной	40	1,1	0,2	6,4	39,2	-
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	27	17	256/187
	Банан		0,35	0	25	91	-
Итого за обед		880	34,43	35,02	139,59	903,12	
Итого за день:		1405	54	55	216	1463	
День 3	Зефир	20	0,2	-	29,04		-
Завтрак	Запеканка из творога с мол. соусом	220/50	21,22	17,11	29,1	342,23	124/112
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	18,35	111,8	-
	Масло сливочное	10	0,65	7,25	0,045	66,1	-
	Чай с лимоном	200	0,7	0	15,31	61,62	265/190
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	39,2	-
Итого за завтрак		550	27,47	25,01	98,16	620,95	
Обед	Салат из б/к капусты и огурца	60	2,22	5,02	3,4	121,74	5/46
	Суп крестьянский со сметаной	250	3,23	9,78	11,4	142,94	54/70
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,57	6,42	39,13	241,15	199/159
	Голубцы ленивые	90	8,7	8,92	6,57	141,61	160/135
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	25,69	156,52	-
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	78,4	-
	Компот из сухофруктов	200	0,27	0	27,89	113,17	255/187
Итого за обед		860	28,51	31,17	126,88	995,53	
Итого за день:		1410	55,98	56,18	225,04	1616,48	

День 4	Каша молочная кукурузная	250	9,42	10,08	41,6	304,9	99/96
Завтрак	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	39,2	-
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	Масло сливочное	5	0,32	3,51	0,024	33,04	-
	Какао	200	4,8	5,04	22,73	195,7	243/182
	Сыр	20	4,02	4,09		54	
Итого за завтрак		545	23,46	23,37	95,604	762,34	
Обед	Рассольник ленинградский	250	6,28	11,05	40,47	175,5	34/60
	Салат из свежих помидор	60	0,6	5,02	2,76	68,35	18/15
	Сложный гарнир	180	6,12	6,02	31,92	196	
	Фрикаделька из говядины паровая	120	17,88	15,09	8,52	246,064	183/47
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	78,4	-
	Напиток из свежих яблок и апельсина	200	0,48	0	26,81	110,96	251/85
Итого за обед		900	37,36	38,03	148,13	1010,774	
Итого за день:		1445	60,82	61,4	243,734	1773,114	
День 5	Омлет с сыром	150	16,9	23,21	2,6	300,96	
Завтрак	Помидор свежий порционно	100	1,1	0	3,8	20	-
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	39,2	-
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	Чай с молоком	200	0,64	0,75	17,34	89,32	267/191
	Мармелад	30	0	0,04	33,08	58,5	-
Итого за завтрак		550	23,54	24,65	88,07	643,48	

Обед	Свекольник	250	1,99	6,34	10,43	104,16	35/61
	Салат из огурца с зелёным луком	60	0,43	5,2	1,1	61,8	14/49
	Плов из отварной говядины	200	23,33	20,19	43,71	418,37	173/142
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,69	135,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	78,4	-
	Кисель из сушеных яблок	200	0,27	0	30,82	124,17	250/184
	Черешня	50	0,55	0	15,6	26	-
Итого за обед		850	32,57	32,58	140,15	948,4	
Итого за день:		1400	56,11	57,23	228,22	1591,88	
День 6	Макаронны запеченные с сыром	180	14,8	12,8	38,68	322,2	204/161
Завтрак	Салат из б/к капусты и яблок	100	1,08	8,12	3,7	72,84	6-46
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	271/192
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	39,2	-
Итого за завтрак		550	20,9	21,57	85,67	618,38	
Обед	Салат из свежих помидор	60	0,66	6,16	2,76	68,35	18/15
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	35/61
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,51	54	263,81	196/158
	Фрикаделька из говядины тушенная в соусе	100	12,83	13,54	9,16	208,6	184/147
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,2	12,8	78,4	-
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	253/186
Итого за обед		880	32,22	33,2	136,28	950,8	

Итого за день:		1430	53,12	54,77	221,95	1569,18	
День 7	Молочная каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	6,33	8,9	25,86	207,38	100/97
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	259/188
	Сыр	20	5,26	5,46	0	72	
	Йогурт	90	4,2	5,06	16,6	120	
Итого за завтрак		560	20,99	21,47	84,66	624,2	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,52	5,06	2,48	103,6	15/49
	Борщ из св.капусты и картофеля	200	6,44	7,47	14,43	142,31	59/73
	Рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	153/29
	пюре картофельное	150	3,195	6,06	23,2	160,45	217/168
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,89	135,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	78,4	-
	Кисель из сушеных яблок	200	0,27	0	30,84	124,17	250/184
	Груша		0,4	0	19,6	76	
Итого за обед		840	32,245	32,91	133,85	1025,75	
Итого за день:		1400	53,235	54,38	218,51	1649,95	
День 8	Каша гречневая молочная	250	9,48	9,7	40,08	267,57	98/95
Завтрак	Сыр	20	5,26	5,46	0	72	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,08	135,5	-
	Масло сливочное	10	0,32	3,6	0,045	33,05	-
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	36,2	
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,34	89,32	267,191

Итого за завтрак		550	21,36	21,01	85,94	633,64	
Обед	Салат из свежих помидор	60	1	11,16	4,6	113,92	18/50
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	37/62
	Жаркое домашнему	220	22,54	18,33	22,13	334,08	163/136
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,45	24,08	135,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	78,4	-
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,89	255/187
	Мандарин	100	0,8	0,3	23,08		
Итого за обед:		920	32,82	34,53	128,19	874,58	
Итого за день:		1470	54,18	55,54	214,13	1508,22	
День 9	Запеканка из творога и моркови	200	15,97	11,82	34,09	399,16	125/113
Завтрак	Масло сливочное	10	0,13	7,2	0,09	66,1	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	Напиток кофейный с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	259/188
	Груша	100	0,4	0	9,5	57	
Итого за завтрак		560	21,7	21,07	85,88	747,08	
Обед	Щи с капустой и картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	55/71
	Пельмени «Домашние» п/ф	200	18,54	22,5	42,3	446,4	
	Салат из свежих помидор	100	1,1	0,2	3,8	24	18/50
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	78,4	-
	Компот из апельсинов и яблок	200	0,33	0	22,66	91,98	253/186

Итого за обед		840	28,06	29,88	117,05	884,11	
Итого за день:		1400	49,76	50,95	202,93	1631,19	
День 10	омлет натуральный	150	13,43	20,01	3,5	255,09	117,108
Завтрак	Огурец св.порционнo	100	0,72	0,1	1,9	12	-
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	146,25	243/182
	Булочка с изюмом	60	4,61	3,41	39,5	199,3	
Итого за завтрак		560	22,63	23,98	85,06	748,14	
Обед	Суп картофельный с клёцками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	38/62
	Рагу из овощей с кабачками	180	4,84	10,2	26,61	215,63	84/87
	Биточки	90	13,73	15,06	7,38	259,41	171/141
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	24,85	135,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	78,4	-
	Кисель из суш.яблок	200	0,27	0	30,82	124,17	250/184
	Апельсин	1	0,94	0,13	9,35	47	
Итого за обед		811	29,58	29,53	128,65	972,05	
Итого за день:		1371	52,21	53,51	213,71	1720,19	
Среднее за 10		1414	55,14	56,09	222,2	1624	

При составлении меню использовалась литература: "Сборник технологических рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений", г. Пермь, 2006 г и 2008 г.