

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ "Павловская основная школа"

И.П.Матюшина

" 16 " января 2023г.

Примерное меню

(обеда)

для питания школьников

ОВЗ, ГПД на 2023-2024 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя: Первая

1 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82
Плов из птицы	50/100	11,53	11,33	23,79	251,33	291
Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	349
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		18,64	17,24	76,84	624,08	

2 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,21	13,22	118,6	102
Тефтели мясные	60/50	8,87	9,83	11,71	171	286
Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	145,72	309
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		22,33	20,51	98,47	631,52	

Итого за день:		22,33	20,51	98,47	631,52	
----------------	--	-------	-------	-------	--------	--

3 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Рассольник ленинградский	250	2	5,09	11,98	107,25	96
Жаркое по-домашнему	40/90	7,3	16,5	18,58	284,51	259
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		13	22,41	86,52	642,56	

4 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	103
Омлет натуральный	116	10,78	11,2	2,04	224	210
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		20,17	17,37	63,52	579,05	

5 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
Рагу из птицы	50/125	12,81	10,65	35,2	208	289
Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	349
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		19,53	15,6	83,64	548,8	

Итого за неделю:

93,67	93,13	408,99	3026,01
--------------	--------------	---------------	----------------

Неделя: Вторая

6 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82
Котлета мясная	80	14,96	33,09	15,3	422,02	268
Каша рисовая вязкая	150	2,57	4,17	26,57	154,05	303
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		23,03	43	108,76	930,62	

7 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,21	13,22	118,6	102
Рыба отварная	100	22,7	24,92	9	342	226
Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,5	164,8	312
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		34,3	35,51	89,8	821,6	

8 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	18,7	150	120
Запеканка картофельная с мясом	145	16,64	20,89	19,8	325	284
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		25,72	26,32	81,58	671,2	

9 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
Жаркое по-домашнему	40/90	7,3	16,5	18,58	284,51	259
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	948

Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		12,25	21,12	62,96	611,51	

10 День
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Рассольник ленинградский	250	2	5,09	11,98	107,25	96
Котлета мясная	80	14,96	33,09	15,3	422,02	268
Каша рисовая вязкая	150	2,57	4,17	26,57	154,05	303
Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	349
Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр.
Итого за день:		23,07	43,01	81,93	884,22	

Итого за неделю:

Всего за 10 дней:

118,37	168,96	425,03	3919,15
212,04	262,09	834,02	6945,16