

Утверждаю:
 Директор  Т. Пичугина
 МБОУ «Парабельская СШ
 им. Н.А. Образцова»
 « 01 » 01 2021г

Примерное двенадцатидневное меню рационального питания для учащихся МБОУ «Парабельская СШ им. Н.А.Образцова»
 ОВЗ

№ реп	наименование блюда		белк и	жиры	угле в	ккал
		Выход				
	1день					
	Завтрак-полдник					
173	Каша пшенная молочная	200	8,6	4,2	56	296
382	какао	200	3,8	3,2	26,7	150
1	Хлеб	40	3,48	1,56	19,8	104
	Итого					550
	Обед					
54-4з	Овощи св в нарезке	60	0,7	0,0	3,1	15,4
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	7,14	3,72	18,48	165,52
54-6р/54-5	Рыба запечен в молочном соусе	100/50	16,62	11,62	3,12	240,72
54-6г	Рис отварной	180	4,32	6,24	45,72	255,84
54-3гн	Чай черный байхов. с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,6

338	Яблоко св	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб	80	6.96	3,12	39,6	208
	Итого					960,08
	2 день					
	Завтрак-полдник					
223	Запеканка из творога	200	32,3	21,6	25,8	426,9
	Хлеб	40	3,48	1,56	19,8	104
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
	Итого					621,9
	Обед					
10	Салат из моркови и яблок	100	0,9	8,2	10,2	128
95	Рассольник домашний	250	2,08	5,03	19,08	129,75
279	Тефтели из говядины	100	12,83	19,83	16,5	296,66
54-3с	Соус красный основной	50	1,4	1,35	2,9	28,9
54-11г	Пюре картофельное	180	3,72	6,84	28,44	189,6
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,8	0,0	28,5	117
	Хлеб	40	3,48	1,56	19,8	104
	Итого					993,91
	3 день					
	Завтрак-полдник					
181	Каша манная	200	6,1	11,3	33,5	260
	хлеб	40	3,48	1,56	19,8	104
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28	152
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого					563
	Обед					
22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	9,2	10,0	79,8
54-9с	Суп картофельный с фасолью	250	6,98	4,46	16,84	134,98
172	Печень по-строгановски	70/40	23,3	28,95	4,7	370
54-1г	Макароны отварные	180	6,0	6,48	42,0	249,24
54-	Компот из кураги	200	1,8	0,0	28,6	121,4

5хн						
	Хлеб	50	6,13	0,8	30,67	130
	Итого					1085,4
	4 день					
	Завтрак-полдник					
210	Омлет натуральный	200	16,8	25,8	4,2	316,1
	Хлеб	40	3,48	1,56	19,8	104
382	какао	200	3,8	3,2	26,7	150
	Итого					570,1
	Обед					
4	Салат из б/капусты с морковью	100	0,8	5,1	5,3	70
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	8,7	3,36	16,32	130,2
293	Птица запечен в жарочном шкафу	100	22,05	22,12	0,73	287,27
54-3с	Соус красный основной	50	1,4	1,35	2,9	28,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,8	51,36	314,64
54- 2гн	Чай черный байхов с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Хлеб	50	6,13	0,8	30,67	130
	Итого					987,41
	5 день					
	Завтрак-полдник					
174	Каша молочная рисовая	200	4,3	4,8	20,7	347
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
	Итого					574
	Обед					
54-2з	Овощи св в нарезке	60	0,5	0,0	1,7	8,4
103	Суп картофельный с Макару изд	250	2,16	3,5	19,36	106,4
243	Сосиска отварная	100	9,4	23,0	0,9	178,0
54- 19г	Капуста тушеная	180	3,48	31,68	11,04	343,08

262	Напиток из клюквы	200	0,11	-	21,1	85
	Хлеб	80	6,13	0,8	30,67	208
	Итого					928,88
	6 день					
	Завтрак-полдник					
174	Каша молочная ячневая	200	9,7	12,4	67,4	422
	Хлеб	40	3,25	0,84	20,07	96,8
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28	152
	Итого					670,8
	Обед					
93	Щи по-уральски	250	2,1	5	13,3	144,5
160/2 38	Голубцы ленивые с соусом	100/50	9,43	9,57	7,0	180,33
151	Картофель запечен в смет соусе	180	4,46	13,0	22,69	225
	Сок	200	1	-	18,1	76
	Хлеб	80	6,5	1,68	40,14	208
	Итого					833,83
	7 день					
	Завтрак-полдник					
54-6т	Сырники из творога	200	34,3	4,7	42,6	349,4
	Хлеб	40	3,48	1,56	19,8	104
382	какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150
	Итого					603,4
	Обед					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,9	11	95
54- 12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	7,94	3,9	14,36	124,16
54- 6м	Котлеты из говядины	100	18,8	15,86	8,4	250,66
54-3с	Соус красный основной	50	1,4	1,35	2,9	28,9
54-1г	Макароны отварные	180	6	6,48	42,0	249,24
379	Кофейный напиток	200	3,6	0,0	20	93,0
	Хлеб	80	6,13	0,8	30,67	208

	Итого					1048,9
	8 день					
	Завтрак-полдник					
173	Каша пшенная молочная	200	8,6	4,2	56	296
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
338	Апельсин св	50	0,36	0,08	6,5	34,5
1	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180
	Итого					567
	Обед					
54-3з	Овощи св в нарезке	60	0,4	0,0	2,3	10,5
54-2с	Борщ с картофелем и капустой	250	2,1	5,0	19,7	145,8
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	7,9	34,7	398,37
342	Компот из свежих плодов	200	2,0	0,0	29,0	117,0
	Хлеб	80	6,13	0,8	30,67	154,4
	Итого					826,07
	9 день					
	Завтрак-полдник					
54-4о	Омлет с сыром	200	25,4	35,6	3,9	437,8
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28	152
	Хлеб	40	3,48	1,56	19,8	104
	Итого					693,8
	Обед					
54-9з	Салат из б/капусты с морков и ябл	100	0,8	0,1	3,5	17,7
96	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,1	20,5	185,5
54-2р	Котлеты рыбные (горбуша)	100	17,6	6,8	7,4	161,2
54-11г	Пюре картофельное	180	3,72	6,84	28,44	189,6
349	Компот из с/х	200	0,1	-	21,8	88
	Хлеб	80	6,13	0,8	30,67	208
	Итого					850
	10 день					

	Завтрак-полдник					
120	Суп молоч с макарон изд	250	4,3	4,8	20,7	143
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150
338	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	94
	Итого					567
	Обед					
50	салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,9	8,9	9,5	82,8
54-1с	Щи из св капусты с мясом	250	1,6	4,9	11,5	146,5
157	Картофельная запеканка с мясом и маслом	200	26,45	25,67	19,06	415,17
	Сок	200	1,5	1,4	8,6	76
	Хлеб	80	6,13	0,8	30,67	208
	Итого					928,47
	11 день					
	Завтрак-полдник					
175	Каша молочная из риса и пшена	200	6,1	12,2	35	273
1	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
338	Апельсин св	100	0,72	0,16	13	69
	Итого					569
	обед					
29	Салат из сырых овощей	100	0,6	3,6	3,3	48,0
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	3,8	3,3	16,8	148,52
54-2м	Гуляш из говядины	50/50	15,4	6,4	3,7	134
54-1г	Макаронны отварные	180	6,0	6,48	42,0	249,24
261	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	0,21	47,0
	Хлеб	80	6,13	0,8	30,67	208
	Итого					834,76
	12 день					

	Завтрак-полдник					
181	Каша молочная манная	200	6,1	11,4	33,5	260
3	бутерброд с сыром	60	2,45	7,55	14,62	180
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28	152
	Итого					592
	Обед					
99	Суп из овощей	250	2,1	5,0	10,3	157,5
289	Рагу из птицы	200	16,11	20,46	21,03	332,57
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	3,0	60
	Хлеб	80	6,5	1,68	40,14	208
	Йогурт	230	6,44	5,75	25,3	179,4
	Итого					937,47

По сборнику блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2007г. и
Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающ. 1-4 классов
общеобразовательных организаций, Москва 2020г.