

Согласовано:

Директор
МБОУ Веселовская СОШ



10-ти дневное меню завтраков ОВЗ 75-00 для обучающихся
муниципальных общеобразовательных организаций
Родионово-Несветаевского района.

Сезон : осень-зима

I неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День I	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд и образовательных школах "Хлебозероформ" Лапиша 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Маркус 1994 г
			белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
	завтрак						Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Капуста квашеная **	60	1,44	0,08	3,52	15,42	Таблица № 24, 1994 г
	Гуляш (филе птицы)	90	13,29	13,00	8,80	204,59	401/19 94г
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,36	8,66	32,90	246,97	508/2004г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60	639/2004г
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	26,39	21,84	88,82	651,48	

ВТОРНИК

День 2						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебозитинформ" Липинина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
		белки	жиры	уг.воды		
завтрак	50	0,48	0,06	1,02	5,45	табл№24 1994г
	90	13,29	13,00	8,80	204,59	401/1994г
	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004г
	200	0,20	-	6,50	26,80	54-2гн/2022г
	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	20,77	22,31	61,32	527,29	

СРЕДА						
День 3						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд приобщающих школьников "Хлебродолюбов" Листинка 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся классов в общеобразовательных организациях. Ростотребнадзор 2022г.
завтрак						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Капуста квашеная	80	1,08	0,06	2,64	20,56	табл№24 1994г
Гуляш (филе птицы)	90	13,29	13,00	8,80	204,59	401/1994г
Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,36	8,66	32,90	246,97	508/2004г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60	639/2004г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	26,03	21,82	87,94	656,62	

ЧЕТВЕРГ

День 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебодошформ", Таблица 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
								Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
			белки	жиры	углеводы			Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся кулинарных изделий для образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	завтрак							Табл. № 24 1994г
	Огурец соленый в нарезке	70	0,48	0,06	1,02	7,63		423/1994г
	Тефтели (филе птицы)	90	10,45	5,00	13,05	138,99		508/2004г
	Рис отварной	150	3,60	9,00	35,70	244,50		54-2гн/2022г
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		18/2016г
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	16,43	14,16	67,07	468,82		

ПЯТНИЦА

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебодолюформ". Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептур блюд и кул инарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Горошек зеленый консервированный (отварной)	40	1,70	0,10	3,50	14,73	54-203/2022г
Котлета (филе птицы) в соусе	90	13,18	12,38	11,72	211,08	416/1994г
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	21,88	21,73	66,72	543,06	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПОНЕДЕЛЬНИК						
День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42
	Гуляш (филе птицы)	90	13,29	13,00	8,80	204,59
	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	21,77	22,31	89,24	644,06
						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебозолотинформ" Дашинна 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
						Таблица № 24, 1994 г
						401/1994г
						516/2004г
						639/2004г
						18/2016г

ВТОРНИК

Воспитник						
День 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал
						Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебноритформ" Тапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
			белки	жиры	углеводы	
	завтрак					
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54
	Гуляш (филе птицы)	90	13,29	13,00	8,80	204,59
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,36	8,66	32,90	246,97
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	25,03	21,82	60,02	535,80

СРЕДА

День 8						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" . Листинга 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
завтрак Капуста квашеная ** Гуляш (филе птицы) Макаронные изделия отварные Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	60	0,10	0,06	2,64	15,42	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	90	13,29	13,00	8,80	204,59	
	150	5,10	9,15	34,20	239,55	
	200	0,60	0,00	32,80	133,60	
	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	20,79	22,31	89,24	644,06	Таблица № 24 , 1994 г 401/1994г 516/2004г 639/2004г 18/2016г

ЧЕТВЕРГ

День 9		ЧЕТВЕРГ				Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебосолюшка" Липина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
завтрак						
Горошек зеленый (отварной)	70	1,70	0,10	3,50	25,78	54-203/2022г
Тефтели (филе птицы)	90	10,45	5,00	13,05	138,99	423/1994
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	516/2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	19,15	14,35	68,05	482,02	

ПЯТНИЦА

День 10		ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебозероинформ" Таблица 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептов блюд и типовых меню для классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА			белки	жиры	углеводы		
завтрак							
Капуста квашеная		40	1,08	0,06	2,64	10,28	Таблица № 24 , 1994 г
Котлета (филе птицы) с соусом		90	13,18	12,38	11,72	211,08	416/1994 г
Каша гречневая рассыпчатая		150	10,10	8,19	38,45	267,90	508/2004г
Кофейный напиток без молока		200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный		20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,26	20,73	70,11	566,96	

Примечание:

Огурец соленый в нарезке * - допускается выдача иных овощей
Капуста квашеная** - допускается выдача иных овощей