

Согласовано:

Директор
МБОУ Веселовская СОШ



10-ти дневное меню завтраков ОВЗ 95-00 для обучающихся
муниципальных общеобразовательных организаций
Родионово-Несветаевского района.

Сезон : осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебозащиты" Липина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
	завтрак						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Капуста квашеная **	100	1,44	0,08	3,52	25,70	Таблица № 24, 1994 г
	Гуляш (филе птицы)	100	13,29	13,00	8,80	227,33	401/1994г
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,36	8,66	32,90	296,37	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	600	26,39	21,84	88,82	733,90	

ВТОРНИК

ВТОРНИК						
День 2		Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебодолюшко" Дашинка 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						табл №24 1994г
Огурец соленый в нарезке	70	0,48	0,06	1,02	7,63	401/1994г
Гуляш (филе птицы)	100	13,29	13,00	8,80	227,33	516/2004г
Макаронные изделия отварные	180	5,10	9,15	34,20	287,46	54-2гн/2022г
Чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	26,80	18/2016г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	20,77	22,31	61,32	600,12	

СРЕДА								
День 3		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебодаринформ" Липинка 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. Рязань 2022г.
	завтрак			белки	жиры	углеводы		
		Капуста квашеная	100	1,08	0,06	2,64	25,70	табл №24 1994г
		Гуляш (филе птицы)	100	13,29	13,00	8,80	227,33	401/1994г
		Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,36	8,66	32,90	296,37	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	600	26,03	21,82	87,94	733,90	

ЧЕТВЕРГ

День 4		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродиформ" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы			
завтрак	Огурец соленый в нарезке	80	0,48	0,06	1,02	8,72	Табл. № 24 1994г
	Тефтели (филе птицы)	100	10,45	5,00	13,05	154,44	423/1994г
	Рис отварной	180	3,60	9,00	35,70	293,40	508/2004г
	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	580	16,43	14,16	67,07	534,26	
						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	

ПЯТНИЦА

День 5					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал
					Сборник рецептур блюд при общественном питании школ "Хлебозащитформ" Лангшта 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
					Сборник рецептур блюд и типовых меню для классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
					Сборник рецептур блюд и куп инарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ЗАВТРАК					
		белки	жиры	углеводы	
Горошек зеленый консервированный (отварной)	80	1,70	0,10	3,50	29,46
Котлета (филе птицы) в соусе	100	13,18	12,38	11,72	234,54
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55
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	550	21,88	21,73	66,72	581,25

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ". Таблица 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Мартук 1994 г Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
завтрак		белки	жиры	углеводы		
Капуста квашеная	80	1,08	0,06	2,64	20,56	
Гуляш (филе птицы)	100	13,29	13,00	8,80	227,33	
Макаронные изделия отварные	180	5,10	9,15	34,20	287,46	
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	580	21,77	22,31	89,24	719,85	

ВТОРНИК

ВТОРНИК						
День 7	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школах "Хлебродолиформ" 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 2021г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г		
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы		
завтрак						
Огурец соленый	80	0,48	0,06	1,02	8,72	табл№24 1994г
Гуляш (филе птицы)	100	13,29	13,00	8,80	227,33	401/1994г
Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,36	8,66	32,90	296,37	508/2004г
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	580	25,03	21,82	60,02	610,12	

СРЕДА

СРЕДА							
День 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебозащитформ". Таблица 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	завтрак						Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
	Капуста квашеная **	80	0,10	0,06	2,64	20,56	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	Гуляш (филе птицы)	100	13,29	13,00	8,80	227,33	Таблица № 24, 1994 г
	Макаронные изделия отварные	180	5,10	9,15	34,20	287,46	401/1994г
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60	516/2004г
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	639/2004г
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	20,79	22,31	89,24	719,85	18/2016г

ЧЕТВЕРГ

День 9							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общепитательных школах "Хлебозитинформ" Лапица 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.	
						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
завтрак		белки	жиры	углеводы			
Горошек зеленый (отварной)	100	1,70	0,10	3,50	36,83	54-203/2022г	
Тефтели (филе птицы)	100	10,45	5,00	13,05	154,44	423/1994	
Макаронные изделия отварные	180	5,10	9,15	34,20	287,46	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	600	19,15	14,35	68,05	556,43		

ПЯТНИЦА

День 10		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебозащиты". Таблица 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.)	белки	жиры	углеводы		
завтрак						Таблица № 24, 1994 г
Капуста квашеная	60	1,08	0,06	2,64	15,42	416/1994 г
Котлета (филе птицы) с соусом	100	13,18	12,38	11,72	234,54	508/2004г
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,10	8,19	38,45	321,49	54-23гн/2022г
Кофейный напиток без молока	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	560	26,26	20,73	70,11	649,15	

Примечание:

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