



10-ти дневное меню обедов ОВЗ 90-14 для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций Родионово-Несветайевского района.

I неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон : осень-зима

День 1		ИШЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал		Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебозаготовки" Датиана 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Маруа 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
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						Таблица № 24. 1994 г
Капуста квашеная **	30	0,54	0,03	1,32	7,71	54-8с/2022г
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	403/1994г
Плов (филе птицы)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	639/2004г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,80	133,60	18/2016г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
ИТОГО ЗА ОБЕД		35,83	24,55	92,09	732,51	

ВТОРНИК

День 2						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при образовательных школах "Хлебодаринформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
ОБЕД						
Горошек зеленый консервированный отварной	100	2,00	0,33	10,16	52,16	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	250	28,78	29,00	27,33	485,44	
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	35,60	31,59	97,81	818,50	

СРЕДА

День 3		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				ВЕС БЛЮДА (г.)	Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общественного питания школ "Хлебодар" Лапино 2004 г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Маруш 1994 г. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ОБЕД	белки	жиры	углеводы				
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,40	10,08	6,08			123,61	81/2016
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	07,06	14,00			148,74	110/2004
Тефтели (филе птицы)	100	11,61	35,55	14,50			154,44	423/1994г
Макаронные изделия отварные	180	5,25	5,15	35,25			217,00	516/2004г
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3г 2,90	11,30			86,00	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80			50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	30,14	31,84	91,93			780,69	

ЧЕТВЕРГ

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА:			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродниформ". Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
ОБЕД						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 кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
	100	0,66	10,15	79,65	135,82	54-8 з/2022г
						Таблица № 24 1994г
Салат из белокочанной капусты с морковью	100					
Капуста квашеная *	100	3,10	0,90	3,90	36,10	138/2004
Суп картофельный с крупой (рис)	200	7,50	7,20	16,40	161,85	116/1994г
Биточек из филе птицы	90	16,61	18,68	13,84	289,92	516/2004г
Макароны отварные	190	5,25	6,15	35,25	217,00	54-3 гн/2022г
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	18/2016г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	34,46	33,03	86,89	883,39	

ПЯТНИЦА

День 5							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Листина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г. Сборник рецептур блюд и кул инарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г	
ОБЕД		белки	жиры	углеводы			
	Горошек: зеленый консервированный (отварной)	100	2,83	0,16	5,83	36,83	54-203/2022г
	Шн из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08	54-13с/2022г
	Котлета (филе птицы)	60	11,08	12,45	9,22	193,38	416/1994г
	Соус красный основной	40	3,95	2,00	4,03	49,94	528/1994г
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,23	10,39	39,48	296,37	508/2004
	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 ОБЕД	800	32,33	28,24	81,72	711,30	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПОНЕДЕЛЬНИК							
День 6	ВЕС БЛЮДА (г.)		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродоформ" Листина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД							
Капуста квашеная	50	0,93	0,27	1,17	10,83	Таблица № 24, 1994 г	
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с/2022г	
Плов (филе птицы)	250	28,75	20,40	31,25	423,50	403/1994г	
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 ОБЕД	720	36,22	24,79	91,94	735,63		

ВТОРНИК

День 7									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ". Лапшина 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					
ОБЕД									
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,40	10,08	6,08	123,61	81/2016			
Борщ с капустой и картофелем	200	6,38	7,06	14,00	148,74	110/2004			
Тефтели (филе птицы)	100	11,61	5,55	14,50	154,44	423/1994г			
Каша пшеничная	180	8,2	7,64	33,97	237,51	508/2004г			
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн/2022г			
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г			
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	33,09	33,33	90,65	801,20				

СРЕДА

День 8						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Липица 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 1- 4 классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
						Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД						
Огурец соленый в нарезке *	80	0,80	0,10	1,70	4,37	Таблица № 24, 1994 г
Суп картофельный с крупой (рис)	250	9,38	9,00	20,50	202,31	138/2004
Жаркое по-домашнему (филе птицы)	250	28,78 _{IV}	29,00	27,33	485,44	394/1994г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2 гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	40,86	38,20	66,83	769,82	

ЧЕТВЕРГ

День 9		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общественного питания школ "Хлебродинформ". Лапино 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Маруик 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	б п	ж ж	б б	с с		
		б б	ж ж	б б	с с		Сборник рецептов блюд и типовых меню для классов в общеобразовательных организациях. Роспотребнадзор 2022г.
		б б	ж ж	б б	с с		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД		белки	жиры	углеводы			
Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,40	10,08	6,08	123,61		81/2016
Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,34	3,14	5,86	57,08		54-13 с/2022 г
Гуляш (филе птицы)	100	12,00	12,66	3,55	176,22		403/1994
Макаронные отварные	180	5,25	6,15	35,25	217,00		332/2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00		639/2004г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	16,20	50,90		18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	22,29	32,13	98,34	752,81		

ПЯТНИЦА

День 10						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ". Лапина 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. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма В.Р. Москва 2016г
ОБЕД						
Капуста квашеная **	100	3,10	0,90	3,90	36,10	Таблица № 24 1994г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с/2022г
Биточек (филе птицы)	50	9,23	10,38	7,69	161,15	416/1994 г
Соус красный основной	50	4,93	2,50	5,03	62,42	528/1994г
Каша гречневая рассыпчатая	180	12,12	9,82	46,14	321,49	508/2004г
Кофейный напиток	200	0,20	-	15,00	60,80	54-23гн/2022г
Хлеб пшеничный	20	1,70	0,10	10,80	50,90	18/2016г
ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	33,80	25,86	106,68	794,86	

Примечание:

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