



**Двухнедельное меню обедов ОВЗ 90-14 для обучающихся в
муниципальных общеобразовательных организациях**

Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: осень-зима

1 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

День	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,44	4,16	13,20	96,00	138/2004
	Сосиска отварная	90	9,99	21,51	1,44	239,31	413/2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,00	332/2004
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,14	3,54	5,46	58,20	81/2016
	Кофейный напиток	180	0,18	0,00	13,50	54,72	Сборник рецептур блюд для обучающихся образовательных организаций 2001г Кучма В.Р. 692/2004
	Хлеб	52	3,95	0,46	24,02	114,92	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	732	21,95	35,82	92,87	780,15	

ВТОРНИК

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24	75,00	110/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,53	5,85	5,04	114,93	374/2004
Рис отварной (консервы)	150	3,75	6,15	38,55	224,55	511/2004
Икра из кабачков стерилизованные)	60	1,20	5,40	0,00	53,00	Таблица 1994
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004
Хлеб	36	2,86	0,31	16,17	77,35	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	736	20,10	21,79	99,40	672,83	

СРЕДА

День 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	132,00	139/2004
Птица тушеная в томатном соусе	90	10,84	8,77	2,02	130,37	444/1994
Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004
Салат из белокочанной капусты	60 ⁹⁰	0,84	3,06	5,34	52,26	43/2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	685/2004
Хлеб	30	3,30	0,22	22,68	105,86	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	26,59	26,88	91,58	715,04	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	94,40	140/2004
Плов из птицы (консервы)	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
Икра из кабачков стерилизованная	60	0,60	4,20	4,20	57,00	Таблица 1994 стр.566
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004
Хлеб	56	4,25	0,47	25,86	123,76	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	716	22,57	21,47	105,46	704,36	

ПЯТНИЦА

День 5	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,44	8,00	70,00	124/2004
	Тесто	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
	Каша пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	510/2004
	Морковь отварная, зеленый горошек консервированный отварной	60	0,80	0,16	3,32	17,84	Таблица 1994г стр.560,562
	Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
	Хлеб	52	3,95	0,46	24,02	114,92	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	732	23,25	25,73	116,86	791,47	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лашина 2004 г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марзук 1994 г.
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,00	2,40	14,64	90,40	138/2004
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,53	5,85	5,04	114,93	374/2004
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	224,55	511/2004
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,26	43/2004
	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	62,00	686/2004
	Хлеб	36	2,66	0,31	16,17	77,35	Распоряжение
	Итого за обед	736	20,08	17,77	94,94	621,49	

ВТОРНИК

День 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Липшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	132,00	139/2004
	Сосиска отварная	75	8,33	17,93	1,20	199,43	413/2004
	Каша пшенная	150	6,45	10,35	37,20	267,75	508/2004
	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,80	78,00	78/2004
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	115,20	639/2004
	Хлеб	52	3,95	0,44	24,01	114,92	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	717	25,67	37,76	116,31	907,30	

СРЕДА

День 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мардук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,44	8,00	70,00	124/2004
	Птица, тушенная в томатном соусе	90	10,84	8,77	2,02	130,4	444/1994
	Макаронные изделия отварные (консервы)	150	5,25	6,15	35,25	217,0	332/2004
	Икра из кабачков стерилизованные)	60	1,2	5,4	0	53,0	Таблица 1994
	Кофейный напиток	180	0,18	0	13,5	54,72	692/2004
	Хлеб	36	2,66	0,31	16,17	77,35	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	716	21,73	24,07	74,94	602,44	

ЧЕТВЕРГ

День 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапиша 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,44	4,16	13,20	96,00	138/2004
	Тертели	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
	Каша пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	510/2004
	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4,36	Табл№24 стр. 563 Сб рец. 1994г.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	685/2004
	Хлеб	52	3,95	0,46	24,02	114,92	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	732	22,45	26,33	94,06	701,91	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд приобщающих образовательных школах "Хлебродоформи" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	94,40	140/2004
Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	497/2004
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,3	43/2004
Сок выработываемый промыш	180	0,90	0,00	19,80	79,20	707/2004
Хлеб	56	4,25	0,47	25,86	123,76	Распоряжение
Итого за обед	696	23,11	20,33	95,00	650,82	