

Согласовано:

МБОУ «Кезская СОШ №1»

Директор Кизилова С.Н.



Л.В. Касимова
Директор
Л.В. Касимова
Васильевна
Касимова Л.В.

12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для питания учащихся ОВЗ с 11-18 лет получающих завтрак и обед
В образовательных учреждениях Кезского района Удмуртской Республики

Сезон: осенне- зимний и весеннее - летний

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,
Москва 2017год

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях
Удмуртской Республики.
2008 год, г. Ижевск

Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики,
2013год

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
127/2008г	Каша пшѐнная молочная жидкая	180	6,30	8,28	30,06	202,92
тгк	Бутерброд с сыром	50	5,88	8,85	14,53	196,08
пп	Фрукт свежий (яблоко)	130	3,12	0,52	12,74	57,72
пп	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		600	18,58	17,97	91,13	607,92
ОБЕД						
39/2008г	Борщ с картофелем	250	6,52	10,40	13,90	218,88
304-2017	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210,1
54-6м-2020 (11 лет и старше)	Биточки из говядины	100	18,27	18,13	16,27	301,73
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	10,128
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	34,79	37,51	133,47	1024,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,36	55,48	224,60	1632,33

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Манник с творогом	180	14,778	12,69	75,69	437,40
ПП	Молоко сгущенное с сахаром	50	1,78	1,25	27,75	73,55
пп 148/2008г	Фрукт свежий (банан)	150	2,25	2,25	31,50	81,75
	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		580	22,26	19,966	148,22	692,94
ОБЕД						
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,4	4,3	10	88
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	289,80
ттк	Гуляш из мяса кур	100	7,11	10,80	12,39	332,94
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		830	22,53	24,06	121,95	951,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,79	44,03	270,17	1644,84

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,68	12,83	21,93	217,50
125	Каша манная молочная жидкая с м	150	4,4	6,3	21,8	157,2
пп	Фрукт свежий (апельсин)	100	2,80	2,70	11,50	53,80
пп	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	14,925	22,225	93,98	603,3
ОБЕД						
	Изделие кондитерское (вафли)	50	2,85	5,45	29,2	281,25
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2,50	21,00	120,00
259/2017	Жаркое по домашнему из говядины	230	25,90	24,80	18,26	377,47
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	37,16	33,40	132,83	1064,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,09	55,63	226,81	1667,99

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,8	9,00	33,20	134,40
тгк	Бутерброд с сыром	40	3,10	3,88	11,62	124,86
	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	21,40
пп	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
149/2008г	Какао с молоком	200	5,80	4,00	65,00	389,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	18,34	17,24	123,52	717,064
ОБЕД						
30/2008г	Винегрет	60	0,78	5,94	5,04	76,74
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	10,13	17,35	172,23
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	160,95
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	100	19,30	8,10	5,70	172,90
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	29,635	31,505	86,99	750,045
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,98	48,75	210,51	1467,109

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	180	10,38	21,72	35,94	338,64
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,70	66,60
261/2013г	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		590	18,8	22,8	94,34	603,64
ОБЕД						
28	Салат из свежих огурцов	100	3,60	7,10	3,00	98,00
104/2017	Суп с мясными фрикадельками	280	2,464	3,1136	17,2256	118,72
ттк	Плов из говядины	250	25,25	29,56	86,76	810,72
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		910	37,334	40,5336	159,5456	1268,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56,13	63,3336	253,89	1872,24

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
130/2008г	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,8	7	51,6	288,6
ттк	Бутерброд с сыром	40	4,70	7,08	11,62	156,86
пп	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
пп	Фрукт свежий (банан)	120	1,80	0,60	25,20	65,40
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		590	17,066	18,696	116,56	681,904
ОБЕД						
39/2017	Салат картофельный с кукурузой , морковью и огурцами	80	2,68	5,65	21,08	145,96
62/2013г	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,98	16,63	101,30
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	160,95
181/2013г	Шницель из говядины	100	17,50	14,90	9,00	240,10
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	50,20	86,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:		830	30,41	30,88	143,56	852,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,48	49,58	260,12	1534,81

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	150	5,25	6,9	25,05	183,3
пп	Фрукт свежий (груша)	150	8,10	4,95	25,95	68,25
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
149/2008г	Какао с молоком	200	5,80	4,00	65,00	389,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	23	16,25	140,75	758,75
ОБЕД						
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82
268/2017	Котлета мясная рубленая	100	8,94	10,21	8,63	167,78
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ИТОГО ЗА ОБЕД:		830	34,23	25,7611	119,09333	850,7278
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			57,23	42,0111	259,84	1609,478

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
110/2008г	Сырники творожные запеченные	180	33,48	24,48	32,76	485,28
	Фрукт свежий (апельсин)	140	0,84	0,19	8,87	21,84
ПП	Молоко сгущенное с сахаром	30	1,07	0,75	16,65	44,13
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	38,841	29,19	71,56	651,49
ОБЕД						
130/2013	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
39/2008г	Борщ с картофелем	250	6,52	10,40	13,90	218,88
54-13м-2020	Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина)	250	29,4	30	33	520
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		830	47,30	45,27	102,95	1052,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			86,14	74,46	174,51	1704,12

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
121/2008г	Каша гречневая на молоке (вязкая)	200	6,00	9,40	31,00	232,60
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,68	12,83	21,93	217,50
пп	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	13,725	22,63	91,68	624,90
ОБЕД						
65/2013г	Суп картофельный с клёцками	200	1,68	2,68	9,70	69,64
ткк	Плов из говядины	200	20,2	23,648	69,408	648,576
ПП	Йогурт	100	10,80	7,00	2,20	84,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	40,43	34,28	159,41	1154,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,16	56,90	251,09	1779,066

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
130/2008г	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,6	5,25	38,7	216,45
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	5,88	8,85	14,53	156,08
пп	Фрукт свежий (банан)	150	2,25	2,25	31,50	81,75
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		580	14,335	16,59	114,78	587,08
ОБЕД						
104/2017	Суп с мясными фрикадельками	280	2,464	3,1136	17,2256	118,72
тгк	Каша пшеничная без молока	150	2,03	3,36	54,45	210,90
тгк	Котлета рубленая из мяса кур	100	12,80	8,65	22,82	190,30
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	33,76
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
149/2008г	Какао с молоком	200	5,80	4,00	65,00	389,20
ИТОГО ЗА ОБЕД:		830	28,42	23,53	191,2756	1077,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,75	40,12	306,06	1664,33

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	150	8,65	18,1	29,95	282,2
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
пп	Фрукт свежий (груша)	150	8,10	9,00	25,95	68,25
149/2008г	Какао с молоком	200	5,80	4,00	65,00	389,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	26,4	31,5	145,65	857,65
ОБЕД						
30/2008г	Винегрет	80	1,04	7,92	6,72	102,32
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	10,13	17,35	172,23
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35
181/2013г	Шницель из говядины	100	17,50	14,90	9,00	240,10
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	28,66	39,53	95,42	852,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,06	71,03	241,07	1709,68

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
125	Каша манная молочная жидкая с масло	180	5,28	7,56	26,16	188,64
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	8,55	14,62	145,00
пп	Фрукт свежий (апельсин)	100	2,80	2,70	11,50	53,80
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570	17,836	22,99	90,31	605,68
ОБЕД						
39/2017	Салат картофельный с кукурузой , морковью и огурцами	80	2,68	5,65	21,08	145,96
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,4	4,3	10	88
тتك	Жаркое по домашнему из говядины	250	23,80	26,96	19,85	442,90
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	21,95	105,95
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	36,64	37,86	129,03	1028,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,47	60,85	219,35	1634,49