

Согласовано:
МБОУ «Кезская СОШ №1»
Директор Кигалова С.Н.



Согласовано:
ИП Касимова Лидия Васильевна
Директор 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: 11-18 лет

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,80	17	36,00	309,9
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		460	19,29	21,28	78,79	553,38
			20,8	22,4	19,9	19,7
ОБЕД						
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	250	6,52	10,40	13,90	218,88
ткк	Ватрушка с творогом	100	6,0	9,0	21,3	173,4
ткк	Каша рисовая вязкая с маслом	210	12,54	10,08	37,79	288,96
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	128,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		820	30,26	29,93	134,09	950,84
			33,6	32,5	35,0	35,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,45	54,96	54,95	54,68

Возрастная категория: 11-18 лет

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Каша рисовая вязкая с маслом	200	11,47	12,27	47,59	288,53
пп	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		440	18,00	16,363	80,67	483,17
			19,4	17,2	20,4	17,2
ОБЕД						
	Огурцы свежие порционно	50	1,85	0,05	0,95	11,65
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,15	9,3	12,5	164,5
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,67	9,53	47,00	245,80
ттк	Гуляш	90	11,62	12,74	26,94	333,49
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		830	31,45	32,01	121,27	907,02
			34,9	34,8	31,7	33,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,37	52,03	52,08	50,56

Возрастная категория: 11-18 лет

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
тгк	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,00	18,52	24,55	211,50
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	15,82	19	68,25	409,90
			17,1	20,0	17,3	14,6
ОБЕД						
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,25	10,88	3,50	122,50
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	3,60	22,30	186,40
тгк	Жаркое по домашнему из говядины	200	13,83	16,35	59,36	382,15
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ОБЕД:		820	31,21	35,27	131,22	950,90
			34,7	38,3	34,3	35,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,03	54,27	199,47	1360,80

Возрастная категория: 11-18 лет

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	200	6,30	8,28	30,06	219,96
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		450	14,02	12,48	67,90	439,84
			15,1	13,2	17,2	15,7
ОБЕД						
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	24,85	157,23
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60
тгк	Зразы из говядины с яйцом	100	21,30	14,10	31,70	329,68
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		830	34,44	29,29	139,75	951,08
			38,3	31,8	36,5	35,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,46	41,77	207,65	1390,92

Возрастная категория: 11-18 лет

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ткк	Омлет натуральный с маслом	150	6,015	8,265	16,86	174,375
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,8	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		400	13,32	12,44	54,89	392,62
			14,4	13,1	13,9	14,0
ОБЕД						
ткк	Пицца детская	75	8,05	10,03	21,00	206,00
ткк	Суп с мясными фрикадельками	250	4,2	10,78	17,38	127
ткк	Рыба по польски	100	11,18	5,44	33,85	240,74
ткк	Каша рисовая вязкая	180	4,67	5,30	30,1	240,92
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		845	31,26	31,93	136,23	966,24
			34,7	34,7	35,6	35,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,58	44,37	191,12	1358,86

Возрастная категория: 11-18 лет

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Каша вязкая ячневая с маслом	200	13,73	10,73	45,65	296,67
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,70	66,60
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		580	19,84	11,57	89,20	490,87
			21,4	12,2	22,6	17,5
ОБЕД						
39/2017	Салат картофельный с кукурузой , морковью и огурцами	80	2,68	5,65	12,20	145,96
ттк	Суп "Снежок" с мясом птицы	250	9,13	9,00	15,25	189,13
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14
ттк	Гуляш из мяса кур	100	12,11	10,06	17,39	265,02
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	47,20	86,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:		840	31,01	33,25	133,17	950,64
			34,5	36,1	34,8	35,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,85	44,83	222,37	1441,51

Возрастная категория: 11-18 лет

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	200	6,30	8,28	30,06	219,96
ттк	Бутерброд с сыром	30	3,53	5,31	8,72	93,648
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		490	18,32	17,87	81,57	557,09
			19,8	18,8	20,6	19,9
ОБЕД						
ттк	Суп картофельный с клёцками	250	3,20	5,55	35,13	204,33
ттк	клёцки мучные	25	0,88	0,80	4,70	30,30
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35
ттк	Шницель из говядины	100	17,50	16,90	9,00	252,54
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ИТОГО ЗА ОБЕД:		805	31,11	33,72	131,52	950,28
			34,6	36,7	34,3	34,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,42	51,59	213,09	1507,37

Возрастная категория: 11-18 лет

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
тгк	Сырники творожные запеченные	150	14,40	15,40	42,30	420,40
пп	Молоко сгущенное с сахаром	50	1,78	1,25	22,75	73,55
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		400	19,63	20,43	78,33	594,19
			21,2	21,5	19,8	21,2
ОБЕД						
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	250	6,52	10,4	13,9	218,88
тгк	Ватрушка с творогом	100	5,98	8,97	21,30	173,40
тгк	Каша рисовая вязкая с маслом	210	12,544	10,08	40,59	288,96
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128
ИТОГО ЗА ОБЕД:		820	30,26	29,93	136,89	950,84
			33,6	32,5	35,7	35,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,90	50,36	215,22	1545,03

Возрастная категория: 11-18 лет

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,80	9,00	32,00	221,00
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		460	11,62	9,48	75,70	419,40
			12,5	10,0	19,2	14,9
ОБЕД						
ткк	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,62	5,70	21,00	141,70
ткк	Плов из говядины	200	16,20	18,05	45,41	408,58
ПП	Йогурт	100	2,80	6,00	4,20	94,00
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	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:		830	31,94	30,51	139,37	951,44
			35,5	33,2	36,4	35,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,56	39,99	215,07	1370,836

Возрастная категория: 11-18 лет

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
тгк	Каша рисовая вязкая с маслом	200	11,47	12,27	47,59	288,53
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	2,20	69,90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		440	14,85	12,59	69,59	452,83
			16,0	13,3	17,6	16,1
ОБЕД						
104/2017	Суп с мясными фрикадельками	250	4,2	10,78	17,38	127
тгк	Каша пшенная без молока	180	2,43	4,03	63,54	262,08
тгк	Котлета, рубленная из мяса кур	100	14,80	16,65	10,82	262,30
141/2008г	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	67,2
	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	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ОБЕД:		840	30,89	40,63	137,55	954,83
			34,3	44,2	35,9	35,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,74	53,22	207,14	1407,66

Возрастная категория: 11-18 лет

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ткк	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,8	6,816	19,64	169,2
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
пп	Фрукт свежий (яблоко)	150	3,60	0,60	14,70	66,60
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,8	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		610	20,89	11,70	77,13	479,28
			22,5	12,3	19,5	17,1
ОБЕД						
30/2008г	Винегрет	100	11,80	5,00	27,90	42,78
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	24,85	157,23
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,56
ткк	Гуляш	100	12,91	14,16	29,94	380,54
	Хлеб пшеничный	35	2,695	0,28	17,325	82,60
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		885	34,93	33,83	146,41	950,54
			38,8	36,8	38,2	34,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,82	45,53	223,55	1429,82

Возрастная категория: 11-18 лет

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
тгк	Каша вязкая ячневая с маслом	200	13,73	10,73	45,65	296,67
пп	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		440	20,2693	14,83	78,74	491,31
			21,9	15,6	19,9	17,5
ОБЕД						
	Пряники	70	1,03	6,63	7,00	79,57
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,15	9,375	12,5	164,5
тгк	Жаркое по домашнему из говядины	200	12,70	15,74	49,79	402,15
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	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	27,19	32,50	138,05	953,37
			30,2	35,3	36,0	35,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,46	47,33	216,79	1444,68

Среднее соотношение за 12 дней

Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
Белки	Жиры	Углеводы	
49,30	48,35	184,87	1196,89
1,02	0,98	3,9	