

Согласовано:
Директор

МБОУ «Гимназия им. И.М. Макаренкова»
с. Ольговка


_____ Беляева А.В.

Утверждаю:
Директор

ООО «Добринский общепит»


_____ Кутищева О.В.



Примерное двухнедельное меню для

**обучающихся 5-11 кл. (ОВЗ) МБОУ «Гимназия им. И.М. Макаренкова» с.
Ольговка Добринского Муниципального района Липецкой области**

(Двухразовое питание (завтрак + обед))

**По сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
(ред.) Могильный М.П., Тутельян В.А. 2015 год**

2023 год

Меню 5-11 класс на 129 р.

День 1

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.07	0.02	15	41.6
3	Кондитерское изделие	200	5.8	8.3	14.83	157
	Итого:	422	5.87	8.32	29.83	198.6
Обед						
29	Салат из овощей	60	1.54	3.02	6.16	36.95
268	Котлета из филе куриного	80	10.84	14.69	33.36	207.57
309	Макаронные изделия отварные с соусом	180/30	7,3\0,35	5,5\0,58	32,7\2,1	242\14,88
389	Сок	250	0.2	0.04	21.9	107.58
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	6,06\5,01	70,39\68,47
338	Фрукт	250	1.5	0.5	21	96
	Итого:	910	25.42	24.91	128.29	843.76

День 2

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
210	Омлет	100	5.08	4.6	0.28	63
382	Какао с молоком	200	3.16	2.67	15.94	100.6
пр.	Хлеб пшеничный с маслом	25\5	1.58	0.2	9.66	46.76
	Итого:	330	9.82	7.47	25.88	210.36
Обед						
29	Салат из овощей	60	1.5	6.06	6.24	85.8
264	Плов с мясом говядина	200	19.56	17.12	57.94	319.94
349	Компот	200	0.9	0.1	32.01	132.8

пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
пр.	Кондитерское изделие	80	5.98	6.03	17.94	189.54
338	Фрукт	250	1.5	0.5	21	96
	Итого:	1050	33.13	30.39	164.83	962.94

День 3

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
175	Каша молочная с сахаром	200/10	4.45	8.23	32	220.9
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	41.6
	Итого:	450	4.52	8.25	47	262.5
Обед						
29	Салат из овощей	65	0.54	3.02	1.88	36.95
268/330	Котлета куриная с соусом	80/30	15,36\0,35	3,52\0,58	10,77\2,1	135,58\14,88
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	10.2	6.9	40.9	288.9
349	Компот из свежих фруктов	200	0.1	0.1	10.24	42.41
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
пр.	Кондитерское изделие	150	5.98	6.03	17.94	189.54
	Итого:	785	36.22	20.73	113.53	960.57

День 4

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
204	Макароны с сыром	150/25	8.46	9.95	21.32	209
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	41.6

	Итого:	415	10.11	10.17	45.98	250.36
Обед						
29	Салат из овощей	70	0.54	3.02	1.88	36.95
261	Филе курицы тушеное с	80\170	46.2	30.8	138.9	311.6
349	Компот из сухофруктов	200	0.9	0.1	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
338	Фрукт	250	1.5	0.5	21	96
	Итого:	830	52.83	35	223.49	918.7

День 5

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
8	Бутерброд с колбасой п/к и сыром	40/30\15	3.32	6.63	7.25	152.8
377	Чай с сахаром	200/15	0.13	0.02	15.2	62
	Итого:	300	3.45	6.65	22.45	214.8
Обед						
29	Салат из овощей	60	0.54	3.02	1.88	36.95
245	Рыба припущеная	85	21.8	16.1	62.7	198.8
128	Картофельное пюре со слив. маслом	200	6.1	6	19.7	155.8
376	Чай с лимоном	200	0.9	0.1	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
пр.	Кондитерское изделие	150	5.98	6.03	17.94	189.54
	Итого:	755	39.01	31.83	163.93	852.75

День 6

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
209	Яйцо вареное	50	5.08	4.6	0.28	63
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.94	100.6
пр.	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30\10	1.58	0.2	9.66	46.76
	Итого:	290	9.82	7.47	25.88	210.36
Обед						
29	Салат из овощей	65	0.54	3.02	1.88	36.95
268/333	Котлета рубленая из мяса кур с соусом	100/30	25,36\0,35	18,52\0,58	22,77\2,1	165,58\14,88
304	Рис отварной	180	3.6	5.4	36.4	208.7
591, сб 1996г.	Кисель	200	0.66	0.09	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
338	Фрукт	250	1.5	0.5	21	96
	Итого:	885	35.7	28.69	146.86	780.73

День 7

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
175	Каша молочная с сахаром	200\10	4.47	8.23	32	220.9
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62
	Итого:	457	6.18	8.45	56.86	329.66
Обед						

29	Салат из овощей	65	5.08	4.6	0.28	63
268/333	Отбивная куриная с соусом красным	100/30	16,0\0,35	3,2\0,58	4\2,1	108,8\14,88
309	Макаронные изделия отварные	200	5.3	5.5	32.7	202
389	Кисломолочный напиток	250	12.4	13.6	37.6	154
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
пр.	Кондитерское изделие	80	5.98	6.03	17.94	189.54
	Итого:	785	48.75	82.84	124.32	871.08

День 8

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
223	Запеканка творожная со сгущеным молоком	100/10	10.23	7.74	19.6	189
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	41.6
	Итого:	365	10.3	7.76	34.6	230.6
Обед						
29	Салат из овощей	70	1.2	0.2	6.2	31.4
260	Гуляш из филе куриного	100	22.08	18.72	61.6	137.52
304	Рис отварной	200	4.6	5.4	36.4	228.7
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
338	Фрукты	150	1.5	0.5	21	96.2
пр.	Кондитерское изделие	150	5.98	6.03	17.94	189.54
	Итого:	930	39.71	31.52	204.85	955.02

День9

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
175	Каша молочная с сахаром	200/10	4.47	8.23	32	220.9
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	41.6
	Итого:	450	6.12	8.45	56.66	309.26
Обед						
29	Салат из овощей	65	1.17	2.54	4.78	45.78
245	Рыба припущенная (горбуша)	90	23.71	17.43	65.85	185.28
128	Картофельное пюре со слив.маслом	180/5	5.1	6	19.7	165.8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
338	Фрукты	250	1.5	0.5	21	96.2
	Итого:	845.5	35.83	27.14	172.99	764.72

День 10

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
204	Макароны с сыром	150/25	8.46	9.95	21.32	209
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62
	Итого:	422	10.17	10.17	46.18	317.76
Обед						
29	Салат из овощей	60	0.54	3.02	1.88	36.95
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	8.9	39.9	258.9
268/333	Биточки рубленные из говядины с соусом	80/30	15.96	14.88	43.76	201.04

591, сб.1996г.	Кисель из концентрата	200	0	0	26.6	106.2
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
338	Фрукты	250	1.5	0.5	21	96.2
	Итого:	860	31.89	27.88	162.84	846.25