Районное управление образованием

Муниципальное образование Мостовский район

Меню приготавливаемых блюд обедов и полдников Мостовский район

Учащихся 1-4 классов, детей с ОВЗ «ограниченными возможностями здоровья», **и детей инвалидов**

пгт. Мостовской

2022 г.

Утверждаю:

Согласовано :

Меню приготавливаемых блюд обедов и полдников

Учащихся 1-4 классов, детей с ОВЗ «ограниченные возможности здоровья», и детей инвалидов (не являющими ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Рыба запеченная (горбуша)	105	19,13	9,9	4,72	164,85	339
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	15,9	138	434
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,4	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого		**801**	**31,38**	**20,80**	**98,55**	**693,75**	
полдник	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Сыр55% порционно	5	0,99	0,99	0,07	13,2	107
	Кондитерское изделие (вафли)	45	1,26	1,48	34,78	157,5	607
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	501
Итого		**330**	**2,74**	**2,87**	**58,15**	**271,70**	
Итого за день		**1131**	**34,12**	**23,67**	**156,7**	**965,45**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя1 День2							
обед	Салат из свёклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	51
	Суп с крупой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	432
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,4	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
Итого		**756**	**31,07**	**32,54**	**96,24**	**784,70**	
полдник	Кисломолочный напиток (кефир2,5%)	220	6,13	5,5	8,8	110	535
	Запеканка рисовая со свежими плодами(яблоками)	150	4,80	4,57	33,52	194,25	287
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114

Итого		**400**	**13,21**	**10,31**	**57,08**	**374,75**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1156**	**44,28**	**42,85**	**153,32**	**1159,45**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя1 День 3							
обед	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Птица отварная	110	25,9	17,93	0,66	267,08	409
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,4	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	19,81	82,8	537
Итого		**776**	**36,90**	**30,51**	**81,61**	**749,48**	
полдник	Пудинг из творога с рисом	150	20,8	20,5	28,2	387,0	324
	Кисломолочный напиток(йогурт3,2%)	220	11	7,04	18,7	190,66	536
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого		**390**	**33,32**	**27,69**	**56,74**	**624,66**	
итого за день		**1166**	**70,22**	**58,2**	**138,35**	**1374,14**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя1 День 4							
обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Печень запеченная	100	13,3	7,7	5,5	144	406
	Рагу из овощей	150	3,8	8,0	12,8	135,0	201
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,4	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
Итого		**786**	**25,57**	**25,28**	**105,60**	**751,40**	
	Каша молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,30	172,05	274
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,60	508
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого		**350**	**8,91**	**9,59**	**56,64**	**348,65**	
итого за день		**1136**	**34,5**	**34,9**	**162,2**	**1100,1**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя1 День 5							
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Борщ с сметаной	210	1,53	4,2	8,9	79,8	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	16,6	17,0	13,1	271,9	366
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,4	12,0	62,6	115

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сок натуральный (кизиловый)	180	0,54	0,18	27,36	122,4	537
Итого		**706**	**24,67**	**22,20**	**83,29**	**645,10**	
полдник	Яблоки запеченные	140	0,60	0,60	29,60	126,00	491
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого		**360**	**2,82**	**1,06**	**62,24**	**270,00**	
итого за день		**1066**	**27,49**	**23,26**	**145,53**	**915,1**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя2 День 6							
обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	6,06	5,58	81,6	2
	Суп картофельный	200	2,2	2,3	15,1	89,0	200
	Гуляш из говядины	90	15,4	16,5	3,15	222,7	373
	Макароны отворные с сыром и сметаной	161	9,35	9,22	25,89	224,07	301/488
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,4	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Компот из яблок свежих	200	0,5	0,2	23,1	96	526
Итого		**887**	**34,41**	**35,26**	**114,71**	**916,97**	
полдник	Пудинг из творога с рисом	150	20,8	20,5	28,2	387,0	324
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,6	16,65	98,4	490
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого		**380**	**27,36**	**25,63**	**69,00**	**603,50**	
итого за день		**1267**	**61,77**	**60,89**	**183,71**	**1520,47**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя2 День 7							
обед	Салат из моркови и яблок	60	0,66	6,12	3,18	70,2	18
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Картофельная запеканка с мясом	150	17,47	17,62	14,17	285,00	382
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,4	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сок натуральный (кизиловый)	180	0,54	0,18	27,36	82,8	537
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итого		**766**	**25,69**	**28,86**	**91,12**	**702,2**	
полдник	Омлет с зеленым горошком	150	10,00	11,80	5,40	168,00	308
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого		**370**	**11,62**	**11,96**	**30,44**	**276**	
итого за день		**1136**	**37,31**	**40,82**	**121,56**	**978,2**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Суп с крупой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Рыба запеченная (горбуша)	105	19,13	9,9	4,72	164,85	339
	Рагу из овощей	150	3,8	8,0	12,8	135,0	201
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,4	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
Итого		**791**	**31,56**	**23,00**	**91,42**	**687,05**	
	Оладьи с яблоками с молочным соусом	175	8,01	14,30	47,06	143,45	557/447
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		**405**	**10,49**	**14,66**	**100,82**	**371,95**	
итого за день		**1196**	**42,05**	**37,66**	**192,24**	**1059**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 2 День 9							
обед	Кукуруза отварная	60	5,3	3,36	37	199,74	181
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Плов из говядины	150	11,34	11,16	29,52	264,00	375
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,4	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	118
Итого		**966**	**30,14**	**23,72**	**151,99**	**946,14**	
полдник	Омлет натуральный	150	12,9	20,07	3,45	244,61	307
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	230	6,41	5,57	9,2	115	535
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		**410**	**21,59**	**25,88**	**27,41**	**430,11**	
итого за день		**1376**	**51,73**	**49,6**	**179,4**	**1376,25**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 2 День 10							
обед	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112
	Борщ с сметаной	210	1,53	4,2	8,9	79,8	133
	Говядина в кисло-сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	314,1	368
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	15,9	138	434
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,4	12,0	62,6	115

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	501
Итого		**766**	**22,19**	**33,79**	**85,20**	**750,90**	
полдник	Яблоки запеченные	140	0,60	0,60	29,60	126,00	491
	Молоко 2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		**370**	**8,68**	**5,84**	**53,96**	**302,50**	
итого за день		**1136**	**30,9**	**39,6**	**139,2**	**1053,4**	

Технолог ХЭК РУО Зайцева А.Е