

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 3" **С.В. Николаев**

18 ЯНВ 2023



**Примерное меню**  
(обеда)  
**для питания школьников**  
**ОВЗ, ГПД**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Э/ц		

Неделя: Первая

1 День  
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82
Плов из птицы	50/100	11,53	11,33	23,79	251,33	291
Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	349
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
<b>Итого за день:</b>		<b>18,64</b>	<b>17,24</b>	<b>76,84</b>	<b>624,08</b>	

2 День  
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,21	13,22	118,6	102
Тефтели мясные	60/50	8,87	9,83	11,71	171	286
Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	145,72	309
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
<b>Итого за день:</b>		<b>22,33</b>	<b>20,51</b>	<b>98,47</b>	<b>631,52</b>	

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Рассольник ленинградский	250	2	5,09	11,98	107,25	96
Жаркое по-домашнему	40/90	7,3	16,5	18,58	284,51	259
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		13	22,41	86,52	642,56	

3 День  
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	103
Омлет натуральный	116	10,78	11,2	2,04	224	210
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		20,17	17,37	63,52	579,05	

4 День  
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
Рагу из птицы	50/125	12,81	10,65	35,2	208	289
Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	349
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		19,53	15,6	83,64	548,8	

5 День  
ОБЕД

**Итого за неделю:**  
93,67 93,13 408,99 3026,01

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Итого за неделю:		93,67	93,13	408,99	3026,01	

Неделя: Вторая  
6 День

ОБЕД

Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82
Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185	255
Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	303
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		23,34	21,98	90,93	685,05	

7 День

ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный с крупой	250	1,96	2,71	12,11	85,75	101
Рыба отварная	100	22,7	24,92	9	342	226
Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,5	164,8	312
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		31,87	34,01	88,69	788,75	

8 День

ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,21	13,22	118,6	102
Птица отварная	100	11,74	12,91	12,24	254,4	288
Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	145,72	309
Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	349
Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр.
Итого за день:		25,13	23,57	84	719,62	

9 День

ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	18,7	150	120
Запеканка картофельная с мясом	145	16,64	20,89	19,8	325	284
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		25,72	26,32	81,58	671,2	

10 День

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.

ОБЕД

Шци из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
Жаркое по-домашнему	40/90	7,3	16,5	18,58	284,51	259
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,62	114,8	348
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		13,03	21,17	80,6	607,31	

**Итого за неделю:**

119,09	127,05	425,8	3471,93
212,76	220,18	834,79	6497,94

**Всего за 10 дней:**

Неделя: Третья

11 День

ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Рассольник ленинградский	250	2	5,09	11,98	107,25	96
Котлета мясная	80	14,96	33,09	15,3	422,02	268
Каша рисовая вязкая	150	2,57	4,17	26,57	154,05	303
Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	349
Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	Пр.
Итого за день:		23,07	43,01	81,93	884,22	

12 День

ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117	83
Плов из птицы	50/100	11,53	11,33	23,79	251,33	291
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		17,26	17,17	93,19	619,13	

13 День

ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,86	114	97
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209
Макаронны отварные с сыром	200/20/5	14,88	13,9	37,5	369	204
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379

Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		29,01	24,67	98,67	782,64	

14 День  
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,21	13,22	118,6	102
Рыба отварная	100	22,7	24,92	9	342	226
Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,5	164,8	312
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		34,3	35,51	89,8	821,6	

15 День  
ОБЕД

наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	№ рец.
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
Рагу из птицы	50/125	12,81	10,65	35,2	208	289
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	948
Хлеб	2/30	3,54	0,66	28,08	136,2	Пр.
Итого за день:		17,76	15,27	79,58	535	

**Итого за неделю:**

<b>121,4</b>	<b>135,63</b>	<b>443,17</b>	<b>3642,59</b>
--------------	---------------	---------------	----------------

**Всего за 15 дней:**

<b>427,83</b>	<b>448,94</b>	<b>1686,95</b>	<b>13166,54</b>
---------------	---------------	----------------	-----------------