
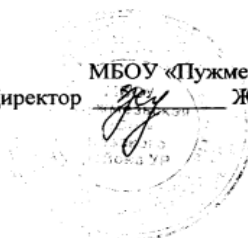


Утверждаю:
МБОУ «Пужмезьская ООШ»
Директор  Жигалова М.А.



**10-дневное меню
для питания учащихся (ОВЗ) получающих обед и завтрак
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Пужмезьская основная
общеобразовательная школа»
Кезского района Удмуртской Республики**

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

1 день(понедельник) (ОВЗ)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
Завтрак						
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	57,0
125	Каша манная молочная жидкая	180	5,22	7,56	37,44	228,96
1	хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	50
268	Сок фруктовый	200	2,0	0,46	49,71	220,50
	Итого:	500	8,8	8,2	97,4	499,5
Обед						
47	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167
тгк	Гуляш из мяса кур	130	9,47	8,35	21,17	213,1
92	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	193,14
146	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	62,0
	Хлеб украинский новый подовый	20	1,4	0,2	8,8	46,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100,0
	Итого:	820	24,35	22,65	114,15	781,24
	Итого за день	1320	33,2	30,9	211,5	1280,7

2 день(вторник)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
Завтрак						
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	57,0
121	Каша гречневая на молоке вязкая	180	5,4	8,46	27,9	209,34
268	Сок фруктовый	200	2,0	0,46	49,71	220,50
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	50
	Итого:	500,0	9,4	9,5	97,6	536,8
Обед						
56	Суп из овощей	250	7,8	9,4	12,9	159,2
ттк	Котлеты, рубленные из птицы и кролика	100	6,69	10,27	18,38	139,8
103	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,26	7,38	46,37	292,5
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	10,4	85,0
	Хлеб украинский новый подовый	20	1,4	0,2	8,8	46,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100,0
	Итого:	790	26,95	27,65	117,25	822,50
	Итого за день	1290,0	36,4	37,2	214,9	1359,3

3 день(среда)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
Завтрак						
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	57,0
130	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
261	Чай	200	0,2	0,0	14	56,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	7,55	14,62	136
	Итого:	380,0	8,2	12,6	38,7	312,8
Обед						
тк	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	8,52	24,55	211,5
225	Оладьи из творога	130	11,08	10,7	40,97	308,28
149	Какао с молоком	200	7,27	7,7	21,53	158,72
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	57,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100,0
	Итого:	720	26,95	27,75	117,25	835,5
	Итого за день	1100,0	35,2	40,3	156,0	1148,3

4 день(четверг)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
Завтрак						
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	57,0
130	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,32	6,3	46,44	259,74
268	Сок фруктовый	200	2,0	0,46	49,71	220,50
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	50
	Итого:	500,0	8,3	7,4	116,2	587,2
Обед						
	Фрукты (яблоко)	100	0,8	0,3	9,8	44,0
60	Рассольник ленинградский	250	2,33	11,8	29,75	236,13
тк	Рагу из мяса кур	220	19,02	14,87	34,5	339,57
261	Чай	200	0,2	0,0	14	56,8
	Хлеб украинский новый подовый	20	1,4	0,2	8,8	46,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100,0
	Итого:	830	26,95	27,57	117,25	822,50
	Итого за день	1330,0	35,3	34,9	233,4	1409,7

5 день(пятница)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
Завтрак						
	Фрукты (яблоко)	100	0,8	0,3	9,8	44,0
121	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,3	8,28	30,06	219,96
268	Сок фруктовый	200	2,0	0,46	49,71	220,50
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	50
	Итого:	500,0	10,7	9,2	99,8	534,5
Обед						
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2,5	21,00	240,00
тгк	Котлеты из говядины	90	15,52	16,45	25,57	181,4
92	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	193,1
146	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	62,0
	Хлеб украинский новый подовый	20	1,4	0,2	8,8	46,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100,0
	Итого:	780	26,95	27,65	117,25	822,5
	Итого за день	1280,0	37,7	36,9	217,0	1357,0

6 день(понедельник)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
Завтрак						
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	57,0
125	Каша манная молочная жидкая	200	5,22	7,56	26,1	188,64
1	хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	50
268	Сок фруктовый	200	2,0	0,46	49,71	220,50
	Итого:	520	8,8	8,2	86,0	459,1
Обед						
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	57,0
ттк	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	164,4
ттк	Рагу из мяса кур	220	15,75	21,15	24,55	340,1
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	128,0
	Хлеб украинский новый подовый	20	1,4	0,2	8,8	46,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100,0
	Итого:	830	27,55	27,75	117,25	835,5

	Итого за день	1350,0	36,4	36,0	203,3	1294,6
--	----------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------

7 день(вторник)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
Завтрак						
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	57,0
68	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	6,53	23,55	181,5
268	Сок фруктовый	200	2,0	0,46	49,71	220,50
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	50
	Итого:	570,0	11,2	7,6	93,3	509,0
Обед						
62	Суп картофельный с крупой	250	2,5	2,8	17	88,6
ттк	Гуляш из мяса кур	130	12,95	15,65	21,11	213,1
97	Макаронные изделия отварные	180	6,9	8,6	38	221,22
150	Кисель из повидла	200	0	0	11,94	153,6
	Хлеб украинский новый подовый	20	1,4	0,2	8,8	46,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100,0
	Итого:	820	26,95	27,65	117,25	822,5
	Итого за день	1390,0	38,2	35,2	210,5	1331,5

8 день(среда)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
Завтрак						
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	57,0
121	Каша пшённая молочная жидкая	180	6,3	8,28	30,06	219,96
268	Сок фруктовый	200	2,0	0,46	49,71	220,50
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	50
	Итого:	500,0	10,3	9,3	99,8	547,5
Обед						
60	Рассольник ленинградский	250	2,33	7	25,75	236,13
ттк	Котлеты, рубленные из птицы и кролика	130	13,34	6,95	17,72	117,43
92	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	193,14
146	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	62,0
	Хлеб украинский новый подовый	20	1,4	0,2	8,8	46,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100,0
	Итого:	820	24,35	22,65	114,15	754,7

	Итого за день	1320,0	34,7	32,0	213,9	1302,2
--	----------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------

9 день(четверг)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
Завтрак						
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	57,0
121	Каша гречневая на молоке вязкая	180	5,4	8,46	27,9	209,34
268	Сок фруктовый	200	2,0	0,46	49,71	220,50
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	50
	Итого:	500,0	9,4	9,5	97,6	536,8
Обед						
41	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,34	4,95	10,03	88
ттк	Котлеты из говядины	90	9,05	10,34	9,68	162,90
103	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,72	7,92	50,58	315,04
141	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76
261	Чай	200	0,2	0,0	14	56,8
	Хлеб украинский новый подовый	20	1,4	0,2	8,8	46,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100,0
	Итого:	820	26,95	27,65	117,25	822,50
	Итого за день	1320,0	36,4	37,2	214,9	1359,3

10 день(пятница)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
Завтрак						
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	57,0
130	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,32	6,3	46,44	259,74
268	Сок фруктовый	200	2,0	0,46	49,71	220,50
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	50
	Итого:	500,0	8,3	7,4	116,2	587,2
Обед						
39	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	7,2	13,9	131,6
ттк	Плов из курицы	250	19,35	19,85	60,15	488,1
261	Чай	200	0,2	0,0	14	56,8
	Хлеб украинский новый подовый	20	1,4	0,2	8,8	46,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100,0
	Итого	760	26,95	27,65	117,25	822,50
	Итого за день	1260,0	35,3	35,0	233,4	1409,7
	за 10 дней		358,4	355,5	2108,7	13252,4
	Ср за 10 дней		35,8	35,6	210,9	1325,2

			1	1	4	
--	--	--	----------	----------	----------	--