

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА пгт. Ольга»
ОЛЬГИНСКОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела Управления Федеральной службы
Роспотребнадзора по Приморскому краю в г.Партизанске

_____ / _____ /



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ
МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОВЗ 5-11 КЛАССОВ
в МКОУ «СОШ пгт. Ольга»**

	ПОНЕДЕЛЬНИК:ДЕНЬ ПЕРВЫЙ					
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал.
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
120211	Каша вязкая "ДРУЖБА"	250	8,8	9,6	62,13	318,35
200102	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,50	65,00
200103	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,50	100,00
14	Масло сливочное порциями	10	0,0	8,2	0,10	75,0
15	Сыр порциями	15	4,64	5,9	0,0	72,80
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	19,27	25,0	104,70	671,15
	ОБЕД:					
697	Огурец свежий	100	0,72	0,09	2,9	11,0
197	Рассольник Петербургский	250	2,1	5,11	16,58	121,12
332	Макароны отварные	180	6,63	5,23	42,3	242,97
261	Печень по-строгановски	120	19,56	11,52	6,36	207,36
200103	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,50	100,0
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	900	32,82	22,5	88,64	785,45
	ИТОГО ЗА ПОНЕДЕЛЬНИК :	1450	52,09	47,5	193,34	1456,60

№ рецептуры	ВТОРНИК: ДЕНЬ ВТОРОЙ	Выход в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК:					
679	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,8	5,84	47,02	284,94
1	Тефтели мясные с соусом	140	12,82	20,7	17,55	308,25
70	Огурец соленый	100	0,71	0,06	2,9	20,46
13003	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	20,50	100,0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	690	26,16	27,15	97,44	753,65
	ОБЕД:					
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,33	167,25
351	Рагу овощное	280	5,6	11,37	25,37	228,28
697	Салат из свеклы отварной	100	2,14	7,64	0,0	127,28
13002	Хлеб пшеничный	25	3,2	1,2	20,0	104,0
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,43	16,4	80,0
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	895	22,7	29,04	101,33	809,81
	ИТОГО ЗА ВТОРНИК :	1585	48,86	56,19	198,77	1563,46

№ рецептуры	ДЕНЬ ТРЕТИЙ : СРЕДА	Выгод в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК:					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,26	9,33	40,8	288,40
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,0
41	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75,0
1001730	Яблоко	150	0	0,6	14,7	51,28
693;160101	Какао на молоке	200	3,68	3,48	14,2	105,46
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	600	16,58	22,05	86,20	600,14
	ОБЕД:					
155;110109	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	4.7	5.05	20.15	103.92
511;130301	Рис отварной	200	4.93	5.65	54.64	277.97
437;120601	Гуляш из мяса птицы	100	12.20	10.05	2,38	138.23
13002	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,2	20	104
13003	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,50	100
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6.15	3.73	74.20
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	29.82	28.65	146.63	797.40
	ИТОГО ЗА СРЕДУ :	1540	46,40	50,70	232,83	1397,54

№ рецептуры	ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ: ЧЕТВЕРГ:	Выход в гр.	Энергетическая ценность			Энергетическая ценность Ккал.
			Б	Ж	У	
10011788	Запеканка из творога с молоком сгущенным	250	19,36	16,57	38,38	255,0
13003	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,50	100,0
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,0	54,60
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103,0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	515	26,65	21,55	84,11	512,6
	ОБЕД:					
55	Свекольник со сметаной	250	2,5	6,5	18,5	141,25
255;130309	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,44	7,09	38,08	250,0
288	Фрикадельки мясные в соусе	140	12,0	13,7	10,4	220,8
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,08	2,38	67,30
13003	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,6	120,0
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	950	28,17	34,03	119,19	902,35
	ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРГ:	1465	54,82	55,58	203,3	1414,95

№ рецептуры	ДЕНЬ ПЯТЫЙ : ПЯТНИЦА	Выход в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК:					
312	Картофельное пюре	180	3,6	7,67	16,79	156,60
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	18,5	10,46	8,7	200,0
42	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,01	87,40
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,0
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103,0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	620	26,66	23,65	76,13	627,0
	ОБЕД:					
197	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	8,48	84,75
332;130401	Изделия макаронные отварные	200	7,37	5,81	47,0	269,97
246	Гуляш	100	15,02	13,25	44,2	200,47
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,0
123	Икра кабачковая	100	1,62	6,18	8,82	107,37
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	890	28,91	30,56	150,13	845,56
	ИТОГО ЗА ПЯТНИЦУ:	1510	55,57	54,21	226,26	1472,56

№ рецептуры	ДЕНЬ ШЕСТОЙ :ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
302;120221	Каша жидкая на молоке (гречневая)	250	8,92	11,82	31,70	269,37
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,0	109,20
4	Печенье пром.производства	20	1,5	1,95	14,9	83,40
13003	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,6	120,0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	560,0	21,87	23,28	80,67	621,97
	ОБЕД :					
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,28	5,7	16,98	148,50
304	Плов из птицы	250	24,39	20,42	42,88	453,12
14	Огурец соленый	100	0,71	2,4	2,9	17,0
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,96	0,66	24,60	120,0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	840	36,87	29,18	96,83	778,62
	ИТОГО ЗА ПОНЕДЕЛЬНИК:	1400	58,74	52,46	177,5	1400,59

№ рецептуры:	ДЕНЬ СЕДЬМОЙ : ВТОРНИК	Масса порций в граммах	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК :					
524	Вареники с картофелем	200	24.40	15.67	44.87	417,0
296	Икра кабачковая	100	1,62	6,19	8,83	77,60
13003	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,27	10,25	50,0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	525	28,2	22,13	73,42	584,60
	ОБЕД:					
187	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	4,7	5,05	12,57	103,92
511	Рис отварной	180	4.43	5.08	49.17	250.17
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	18,02	10,20	8,48	195,0
71	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,01	87,40
13003	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,27	10,25	50,0
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,51	0	25,23	103,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	875	30,72	25,68	114,71	789,49
	ИТОГО ЗА ВТОРНИК :	1425	58,92	47,81	188,13	1374,09

№ рецептуры	ДЕНЬ ВОСЬМОЙ : СРЕДА	Выход в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК:					
390	Каша манная молочная жидкая	250	7.8	7.62	24.62	198.30
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,0
13002	Хлеб пшеничный	25	2	0,75	12,50	65,0
15	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,40
1001730	Яблоко	185	0	0,74	18,13	63,25
288	Кофейный напиток на молоке	200	1,44	1,49	28,94	126,90
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	710	16.2	13.99	100.59	569.85
	ОБЕД :					
204	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250	6.17	3.67	14.09	127.82
274	Мясо тушеное с овощами	250	24.67	18.8	17.06	336.36
697	Салат из отварной свеклы	100	2,14	7,64	0,0	127,28
13003	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,6	120,0
13002	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,50	65,0
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0	25,23	103,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	885	39,45	31,52	93,48	879,46
	ИТОГО ЗА СРЕДУ:	1595	55,65	45,51	194,07	1449,31

№ рецептуры	ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ :	Выход в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК:					
1001788	Запеканка из творога с молоком сгущенным	250	19.36	16.57	38.38	255
13003	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,6	120
4	Бутерброд с маслом	40	1,01	7,81	15,33	72,87
693;160101	Какао на молоке	200	3,68	3,48	14,2	105,46
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	28.01	28.52	92.51	553.33
	ОБЕД :					
204 СР 2005	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,73	14,57	90,75
524	Пельмени п/ф отварные с маслом	200	24,10	15,68	44,88	417
296	Икра кабачковая	100	1,62	6.18	8.82	77.6
13003	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,27	10,25	50
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0	25,23	103
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	775	29.85	24.86	103.75	738.35
	ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРГ :	1325	57.86	53.38	196.26	1291.68

№ рецептуры	ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ :ПЯТНИЦА	Выход в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК:					
312	Картофельное пюре	180	3,6	7.67	16.79	156.60
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75
333	Соус томатный	40	0,44	0,8	2,48	19,2
1001713	Зеленый горошек	25	0,63	0,04	2,8	15,0
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	585	23.39	20.5	63.64	539.55
	ОБЕД:					
170;110409	Суп пюре из гороха	250	7.8	4.92	25.15	176.15
255;130309	Крупа гречневая	150	6,33	5,35	28,56	187,50
437;120601	Гуляш из мяса птицы	100	10,89	9,05	2,15	124,41
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,0
13002	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,50	65,0
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0	25,23	103
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	855	31.03	25.62	109.99	795.86
	ИТОГО ЗА ПЯТНИЦУ:	1370	54.42	46.12	173.63	1335.41
	Средние показатели за завтрак:	590,50	23,29	22,73	85,94	603,38
	Средние показатели за обед:	880,50	31,03	28,16	112,46	812,23