

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Дети-инвалиды (7-11 лет) МБОУ

Мишелёвская СОШ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	10	7	46	293	
	Соус молочный 50	50					
	Котлета мясная (фарш говяжий)	100	18	17	14	286	
	Сок натуральный-нектар	200			10	40	
	Хлеб ржаной 50	50	2		13	66	
Итого за Обед		580	30	24	83	685	
Итого за день		580	30	24	83	685	

(лист 2)

Рацион: Дети-инвалиды (7-11 лет) МБОУ

Мишелёвская СОШ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Плов из бройлера-цыпленка 210	210					
	Кисель из свежемороженой ягоды 200	200		1	12	59	
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	25	168	
	Итого за Обед		460	4	2	37	227
Итого за день		460	4	2	37	227	

(лист 3)

Рацион: Дети-инвалиды (7-11 лет) МБОУ

Мишелёвская СОШ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Картофельное пюре 200	200	4	8	31	214	
	Печень по-строгановски 100	100	13	11	4	185	
	Компот из кураги 200	200	1		28	114	
	Хлеб ржаной 30	30	1		8	40	
	Итого за Обед		530	19	19	71	553
Итого за день		530	19	19	71	553	

(лист 4)

Рацион: Дети-инвалиды (7-11 лет) МБОУ

Мишелёвская СОШ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Капуста тушеная 200	200	5	6	27	174	
	Тефтели мясные с рисом (ёжики)	100	10	15	11	221	
	Чай с молоком концентрированным 200	200	1	1	13	67	
	Хлеб ржаной 100	100	4	1	27	132	
	Итого за Обед		600	20	23	78	594
Итого за день		600	20	23	78	594	

Рацион: Дети-инвалиды (7-11 лет) МБОУ
Мишелевская СОШ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Плов из отварной говядины	200	15	15	39	352	
	Компот из кураги 200	200	1		28	114	
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	25	168	
	Итого за Обед	450	20	16	92	634	
Итого за день		450	20	16	92	634	

(лист 6)

Рацион: Дети-инвалиды (7-11 лет) МБОУ
Мишелевская СОШ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Макаронные изделия отварные 200	200	7	7	47	281	
	Птица отварная с зеленью 100	100	14	10		142	
	Чай с молоком концентрированным 200	200	1	1	13	67	
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	25	168	
	Итого за Обед	550	26	19	85	658	
Итого за день		550	26	19	85	658	

(лист 7)

Рацион: Дети-инвалиды (7-11 лет) МБОУ
Мишелевская СОШ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рис припущенный (длиннозерный) 200	200	5	7	47	208	
	Рыба (минтай) отварная с овощами 100	100	18	1		79	
	Чай с лимоном 200	200			15	62	
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	25	168	
	Итого за Обед	550	27	9	87	517	
Итого за день		550	27	9	87	517	

(лист 8)

Рацион: Дети-инвалиды (7-11 лет) МБОУ
Мишелевская СОШ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Каша пшеничная рассыпчатая 200	200	9	11	49	328	
	Тефтели мясные с рисом (ёжики) 100	100	10	15	11	221	
	Кисель из джема 200	200			21	85	
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	25	168	
	Итого за Обед	550	23	27	106	802	
Итого за день		550	23	27	106	802	

Рацион: Дети-инвалиды (7-11 лет) МБОУ
Мишелёвская СОШ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Макаронные изделия отварные 200	200	7	7	47	281	
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	14	2	194	
	Чай с лимоном 200	200			15	62	
	Хлеб пшеничный 100	100	8	1	49	245	
Итого за Обед		600	30	22	113	782	
Итого за день		600	30	22	113	782	

(лист 10)

Рацион: Дети-инвалиды (7-11 лет) МБОУ
Мишелёвская СОШ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Каша гречневая рассыпчатая 200	200	12	7	60	352	
	Курица в соусе с томатом 120	120	35	42	5	534	
	Сок натуральный-нектар	200			10	40	
	Хлеб ржаной 100	100	4	1	27	132	
Итого за Обед		620	51	50	102	1058	
Итого за день		620	51	50	102	1058	
Итого за период		5 490	250	211	854	6510	
Среднее значение за период			25	21,1	85,4	651	

Составил _____ МБОУ Мишелёв

Утвердил _____