

Согласовано:

Согласовано:

Завтрак.

Директор
«БМАОУ СОШ» №23

ИП Соловьяников А.А.

Возрастная группа: *дети ОВЗ и инклюзии*
Сезон: *Осенне-Зимний*
Калорийность:

Время приема: с 09-00 до 10-00 ч.

на 2022-2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД БМАОУ СОШ №23

ТАБЛИЦА №1

№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ В-ВА (мг)				
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	7	8	9		10	11	12	13	14	15	Ca	P	Mg	F

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник																			
284	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	14,27	22,16	2,65	267,93	0,110	0,25	345,00	0,00	114,20	260,50	19,50	2,94					
	Батон	40	2,99	1,15	20,56	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	23,00	12,00	0,20					
	Итого за завтрак:	392	17,56	23,31	38,41	433,93	0,110	0,25	345,00	0,00	128,20	283,50	31,50	3,14					

Вторник

430	Запеканка картофельная с мясом	100/20	20,50	10,60	35,70	342,00	0,00	0,90	0,00	0,00	28,43	48,50	0,00	3,45					
	Хлеб пшеничный виталинин вировацкий	60	4,56	0,24	11,80	136,00	0,00	0,15	0,00	0,00	47,00	38,00	111,00	1,90					
	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	23,00	12,00	0,20					
	Итого за завтрак:	427	25,36	10,84	62,70	538	0,00	1,05	0,00	0,00	89,43	109,5	123,00	5,55					

Среда

	Каша рисовая молочная, с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	208,00	0,110	0,40	0,00	0,00	97,50	0,00	0,00	1,00					
	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,27	62,00	0,01	8,91	0,00	0,00	8,84	5,94	4,86	1,20					
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,60	0,50	21,60	108,00	0,00	0,27	0,00	0,00	5,00	3,50	0,25	16,30					
	Итого за завтрак:	450	10,31	6,71	68,07	378,00	0,11	9,58	0,00	0,00	111,34	9,44	5,11	18,50					

Четверг

393/2	Тфтели мясные	70	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	0,00	57,80	141,40	28,40	1,27					
472/1	Картофельное пюре	150	3,70	6,20	20,70	140,00	0,04	0,16	250,40	0,57	16,33	46,92	1,12	72,96					
	Чай с сахаром																		
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,60	0,50	21,60	108,00	0,00	0,27	0,00	0,00	5,00	3,50	0,25	16,30					
	Итого за завтрак:	270	19,08	19,61	57,20	471,00	0,04	1,56	301,40	0,57	129,55	191,82	29,77	90,53					

Питання

44 118,00	Каша пшеница молочная, с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	208,00	0,10	0,40	0,00	0,00	97,50	0,00	0,00	1,00
	Батон	40	2,99	1,15	20,56	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
628/1	Чай с молоком	200	2,00	1,60	17,35	92,00	0,00	1,00	0,00	0,00	60,00	45,00	7,00	0,00
	Итого за завтрак:	440	11,49	8,75	69,11	406,00	0,10	1,40	0,00	0,00	157,50	45,00	7,00	1,00

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

469	Запеканка из творога со ступленным молоком	100	24,12	15,60	28,08	242,32	0,07	0,60	0,28	0,00	196,20	298,90	42,40	0,70
966	Кефир	200	5,22	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20
	Батон	40	2,99	1,15	20,56	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:	340	32,33	21,75	56,64	454,32	0,02	2,00	0,32	0,00	436,20	488,00	70,40	0,90

Вторник

617/1	Салат из свежих помидор с маслом	50	0,82	15,00	3,90	76,00	0,00	4,00	4,50	0,00	23,90	32,00	14,00	1,01
215/1	Рагу овощное	150	6,20	0,20	17,58	125,00	0,03	199,00	0,58	0,00	28,00	55,00	1,27	73,49
628/1	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	23,00	12,00	0,20
	Хлеб пшеничный	35	2,30	0,00	17,50	83,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	14,00	5,00	0,00
	Итого за завтрак:	457	9,62	15,20	54,18	344,00	0,03	203,00	5,08	0,00	72,90	124,00	32,27	74,70

Среда

43	Салат из капусты с морковью	40	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
ТГК	Плов с курицей	100	29,10	13,80	9,00	195,00	0,12	23,00	0,60	0,00	50,00	156,00	34,00	1,70
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	23,00	12,00	0,20
	Итого за завтрак:	340	30,81	18,88	33,22	342,40	0,15	55,45	0,60	0,00	101,37	206,61	61,16	2,41

Четверг

	Каша рисовая молочная, с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	208,00	0,10	0,40	0,00	0,00	97,50	0,00	0,00	1,00
	Компот из свежих фруктов	200	0,21	0,21	15,27	62,00	0,01	8,91	0,00	0,00	8,84	5,94	4,86	1,20
	Хлеб пшенично-ржаной	50	3,60	0,50	21,60	108,00	0,00	0,27	0,00	0,00	5,00	3,50	0,25	16,30
	Итого за завтрак:	450	10,31	6,71	68,07	378,00	0,11	9,58	0,00	0,00	111,34	9,44	5,11	18,50

Пятница

	Макаронны отварные с сыром	150	5,51	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
	Компот из кураги	200	0,30	0,47	23,95	118,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	35	2,30	0,00	17,50	83,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	14,00	5,00	0,00
	Итого за завтрак:	385	8,11	4,99	67,90	369,00	0,06	0,00	21,00	0,00	11,86	51,17	26,12	1,11

1. Сборник рецентур бжд и кулнарных издений для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области год издания 2003, г. Екатеринбург

2. Сборник рецентур бжд и кулнарных издений для предприятий общественного питания, издательство «Хлебродинформ» 1996 год г. Москва