

Утверждаю

Директор МКОУ «Далматовская
Средняя общеобразовательная школа №3»

Макшанова Т.В.

Меню приготовляемых блюд

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Далматовская средняя

общеобразовательная

школа № 3»

Возрастная категория 7-11 лет

Дети ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
ДЕНЬ 1	Каша рассыпчатая с маслом гречневая	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	679-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200/20	0,04	0	24,76	94,20	868-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,8	40,24	236,0	
Итого		510	16,0	9,0	113,0	638	

ДЕНЬ 2	Рассольник «Ленинградский»	200/7	1,60	4,09	13,54	97,40	197 -2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов

							блюды и кулинарные изделия для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,8	40,24	236,0	
Итого		502	8,0	5,0	68,0	362,0	

ДЕНЬ 3	Рыба тушеная в томатном соусе	50/50	13,87	7,85	6,53	150,0	486-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150/7	3,06	4,80	28,45	137,25	694-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005

							Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
Итого		512	20,0	13,05	70,0	433	

ДЕНЬ 4	Щи с капустой и картофелем со сметаной	200/7	1,45	3,93	100,20	182,0	187-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,8	40,24	236,0	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
Итого		502	8,0	4,73	160,0	446	

ДЕНЬ 5	Каша рассыпчатая с маслом ячневая	200/10	6,38	5,68	41,10	249,36	679-2005 Сборник рецептов и
---------------	-----------------------------------	--------	------	------	-------	--------	--------------------------------

							кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,8	40,24	236,0	
Итого		505	13,0	7,0	96,0	514,0	

Неделя 2 ДЕНЬ 6	Тефтели мясные с соусом	60\60	8,87	9,83	11,71	171,0	286-2010 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150/7	1,42	2,61	21,84	160,45	679-2005 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов,

							В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
Итого		532	14,0	13,0	318,0		

ДЕНЬ 7	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	200/10	8,80	5,84	47,02	284,94	679-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,8	40,24	236,0	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный

Итого		505	15,0	7,0	101,26	650,02	
--------------	--	------------	-------------	------------	---------------	---------------	--

ДЕНЬ 8	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,36	6,02	35,26	224,60	688-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,8	40,24	236,0	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
Итого		505	14	6,82	90,0	489,0	

ДЕНЬ 9	Гороховое пюре со сливочном маслом	200/10	23,2	5,43	50,8	314,0	270-2004 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапшиной
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий

							общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,8	40,24	236,0	
итого		505	30,0	7,0	65,0	578,0	

ДЕНЬ 10	Жаркое по – домашнему	250	27,53	27,47	31,95	302,80	436-2004 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапшиной
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943- 2005Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,8	40,24	236,0	
Итого		545	34,0	29,0	87,0	567,0	