

**ОАО «Флодоовощторг» города Батайска**  
**Примерное 2-х недельное меню обедов для организации питания учащихся ОВЗ**      **возрастная группа от 7 до 11 лет**  
**Осенне-зимний период**

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<i>1-день</i>																
1	Пирожок с куриным мясом и	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,2	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	<b>25</b>
2	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
1	Суп картофельный с рисом	1/200	138/2004	152,18	7,08	6,08	17,2	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	<b>8,8</b>
2	Котлеты из говядины	1/80	466/2008	238,2	10,5	12,4	7,58	0,04	0,06	0	0	11	65	13	0,8	<b>33,82</b>
3	Картофельное пюре	1/120	520/2004	150	4,2	1,6	29,4	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	<b>10,38</b>
4	Огурец соленый	1/50	Пром.пр-ва	9,8	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	<b>5,2</b>
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	<b>3</b>
6	сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	-	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	<b>5,8</b>
	Итого			<b>1007,96</b>	<b>33,57</b>	<b>26,46</b>	<b>140,3</b>	<b>0,53</b>	<b>0,33</b>	<b>25,2</b>	<b>4</b>	<b>225</b>	<b>561,4</b>	<b>139,4</b>	<b>7,52</b>	<b>95</b>
<i>2-день</i>																
1	Пирожок с капустой	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,2	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	<b>15</b>
2	Сок фруктовый в индивидуальн	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>13</b>
1	Борщ с капустой и картофеле	1/200	133/2008	98,29	2,03	4,19	13	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	<b>8,29</b>
2	Печень тушеная в соусе	1/70/20	468/2004	137,37	13,72	6,28	6,27	0,19	1,41	12,7	6216	30	239	17	5	<b>35,52</b>
3	Макаронь отварные	1/100	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	<b>6,14</b>
4	Икра свекольная	1/70	78/2004	102	2,3	6,8	11,7	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	<b>8,25</b>
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	<b>3</b>

6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	<b>5,8</b>
	Итого			<b>951,74</b>	<b>33,35</b>	<b>28,95</b>	<b>140,9</b>	<b>0,49</b>	<b>2,33</b>	<b>31,1</b>	<b>6216</b>	<b>192</b>	<b>580,4</b>	<b>104,4</b>	<b>10,72</b>	<b>95</b>
<i>3-день</i>																
1	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	15
2	Сок фруктовый в индивидуальн	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>13</b>
1	Суп картофельный с макарон	1/200	140/2004	94,38	2,38	1,836	17	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	<b>8,8</b>
2	Котлеты рубленные из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	<b>26,3</b>
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	2,5	5,1	25,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	<b>13,8</b>
4	Огурец соленый	1/75	Пром.пр-ва	9,8	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	<b>7,8</b>
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	<b>3</b>
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	<b>7,3</b>
	Итого			<b>1217,71</b>	<b>39,62</b>	<b>37,36</b>	<b>157,3</b>	<b>0,43</b>	<b>0,42</b>	<b>26,1</b>	<b>10</b>	<b>264</b>	<b>483,4</b>	<b>137,4</b>	<b>7,32</b>	<b>95</b>
<i>4-день</i>																
1	Рулет с джемом, с кусочками	1/80	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	<b>25</b>
2	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
1	Суп картофельный с горохом	1/200	138/2004	128,06	5,12	3,89	18,1	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	<b>6,86</b>
2	Котлеты из говядины	1/80	466/2008	238,2	10,5	12,4	7,58	0,04	0,06	0	0	11	65	13	0,8	<b>33,82</b>
3	Рис отварной	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	<b>10</b>
4	Салат из квашеной капусты	1/60	45/2004	60,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	40,8	24	12,8	0,96	<b>7,52</b>
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	<b>3</b>
6	сахаром	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	<b>5,8</b>
	Итого			<b>1090,36</b>	<b>29,34</b>	<b>32,61</b>	<b>152,1</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>267</b>	<b>421,4</b>	<b>95,2</b>	<b>5,98</b>	<b>95</b>
<i>5-день</i>																
1	Кекс ванильный	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	<b>15</b>
2	Сок фруктовый в индивидуальн	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>13</b>

1	Рассольник ленинградский	1/200/10	132/2004	185,3	7,8	9,34	4,02	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	<b>10,67</b>
2	Мясо тушеное	1/70	438/2008	395,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	<b>29,88</b>
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	Табл4/2004	200,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	<b>9,91</b>
4	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	9,8	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	<b>6,24</b>
4	Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	<b>3</b>
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	<b>7,3</b>
	Итого			<b>1298</b>	<b>33,6</b>	<b>34,43</b>	<b>142,5</b>	<b>0,3</b>	<b>1,11</b>	<b>31,9</b>	<b>10</b>	<b>291</b>	<b>459,4</b>	<b>111,4</b>	<b>7,12</b>	<b>95</b>
<i>6-день</i>																
1	Пирожок с куриным мясом и	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,2	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	<b>25</b>
2	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
1	Суп картофельный с горохом	1/200	138/2004	128,06	5,12	3,89	18,1	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	<b>6,86</b>
2	Тефтели из говядины с соусом	100/40	472/2008	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	<b>39,11</b>
3	Макаронь отварные	1/100	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	<b>6,14</b>
4	Икра свекольная	1/50	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	<b>5,89</b>
6	Хлеб ржаной	1/60	пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	<b>3</b>
7	Сок фруктовый	1/200	Пром.пр-ва	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>6</b>
	Итого			<b>1043,24</b>	<b>36,67</b>	<b>43,72</b>	<b>123,5</b>	<b>0,52</b>	<b>0,29</b>	<b>20,8</b>	<b>40</b>	<b>234</b>	<b>624,4</b>	<b>127,4</b>	<b>7,32</b>	<b>95</b>
<i>7-день</i>																
1	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	<b>15</b>
2	Сок фруктовый в индивидуальн	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>13</b>
1	Борщ с капустой и картофеле	1/200	133/2008	98,29	2,03	4,19	13	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	<b>8,29</b>
2	Рыба, тушеная в томате с ове	1/70/50	374/2004	89	24	5,2	5,17	0,04	0,02	0	0	20	102	36	0,8	<b>32,53</b>
3	Картофельное пюре	1/120	520/2004	138	2,4	4,9	23,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	<b>10,38</b>
2	Зеленый горошек	1/50	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	<b>7</b>
4	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	<b>3</b>
6	сахаром	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	<b>5,8</b>
	Итого			<b>818,29</b>	<b>39,45</b>	<b>18,21</b>	<b>146,1</b>	<b>0,42</b>	<b>1,14</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>209</b>	<b>421,4</b>	<b>144,4</b>	<b>7,92</b>	<b>95</b>

**8-день**

1	Пирожок с капустой	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,2	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	<b>15</b>
2	Сок фруктовый в индивидуальн	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>13</b>
1	Суп картофельный с рисом	1/200	138/2004	152,18	7,08	6,08	17,2	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	<b>8,8</b>
2	Жаркое по домашнему	1/100/40	436/2004	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	<b>41,66</b>
4	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	9,8	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	<b>6,24</b>
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	<b>3</b>
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	<b>7,3</b>
	Итого			<b>975,86</b>	<b>32,95</b>	<b>40,81</b>	<b>123,4</b>	<b>0,49</b>	<b>0,29</b>	<b>31</b>	<b>40</b>	<b>227</b>	<b>598,4</b>	<b>121,4</b>	<b>7,32</b>	<b>95</b>

**9-день**

1	Рулет с джемом, с кусочками	1/80	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	<b>25</b>
2	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
1	Суп лапша домашняя	1/200	148/2004	88,44	4,1	3,9	23,1	0,12	0,05	0	0	33	156	19	1,6	<b>13,5</b>
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	220,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	<b>26,3</b>
3	Рис отварной	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	<b>10</b>
2	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	<b>8,4</b>
4	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	<b>3</b>
6	сахаром	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	<b>5,8</b>
	Итого			<b>1008,24</b>	<b>31,92</b>	<b>30,31</b>	<b>158,4</b>	<b>0,39</b>	<b>0,35</b>	<b>4,1</b>	<b>19</b>	<b>264</b>	<b>513,4</b>	<b>104,4</b>	<b>7,62</b>	<b>95</b>

**10-день**

1	Кекс ванильный	1/50		193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	<b>15</b>
2	Сок фруктовый в индивидуальн	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>13</b>
1	Рассольник ленинградский	1/200/10	132/2004	128,7	2,81	4,65	18,7	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	<b>10,67</b>
2	Котлеты из говядины	1/80	466/2008	238,2	10,5	12,4	7,58	0,04	0,06	0	0	11	65	13	0,8	<b>33,82</b>
2	Каша пшеничная	1/150	Табл4/2004	210	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	<b>12,4</b>
4	Огурец соленый	1/40	Пром.пр-ва	9,8	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	<b>4,11</b>

## Sheet1

5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	<b>3</b>
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
	Итого			<b>996,7</b>	<b>26,81</b>	<b>30,05</b>	<b>137,5</b>	<b>0,37</b>	<b>1,18</b>	<b>38,4</b>	<b>14</b>	<b>298</b>	<b>404,4</b>	<b>111,4</b>	<b>6,22</b>	<b>95</b>

меню составлено в соответствии с сборником рецептов блюд и кулинарных изделий  
для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах  
под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.  
и сборником рецептов для предприятий общественного питания Л.Е.Голунова, М.Т.Лабзина 2008г