

МЕНЮ
горячих завтраков и обедов для детей с ОВЗ МБОУ "Павлоградский лицей им. Б. М. Катышева"
на 2024-2025 учебный год

№ п/п	завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	эн. Ценасть	сборник блюд рецептур и кулинарных изделий для предприятий и общественного питания в образовательных учреждениях, № технологической карты
1-й день							
1	Гречка отварная с маслом	150	0,57	96,24	0,93	872,07	№ 37
2	Котлеты, биточки, шницель	90	10,65	8,55	9,75	160,5	№ 30
3	Чай с сахаром	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	445,00	13,37	8,86	34,41	257,79	
Обед							
1	Суп картофельный с бобовыми	250	5,66	5,46	26,16	167,88	№ 15
2	Чай с сахаром	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за обед	470,00	27,31	113,96	69,75	1387,65	
	итого за день	915,00	40,68	122,82	104,16	1645,44	
2-й день							
	завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	эн. Ценасть	
1	Картофель тушеный с курицей или Капуста тушеная с курицей	170	6,3	4,9	9,7	188,7	№ 49
		200	16,82	8,22	10,41	182,9	№ 54-27м
2	Чай с сахаром	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	490,00	25,84	13,43	44,77	468,89	
Обед							
1	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126	№ 54-24м
2	Чай с сахаром	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за обед	470,00	8,70	3,02	44,08	223,29	
	итого за день	960,00	34,54	16,45	88,85	692,18	
3-й день							
	завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	эн. Ценасть	
1	Макаронны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	202,5	№ 38
2	Котлета куриная	90	19,09	4,32	13,37	168,7	№ 54-5
3	Чай с сахаром	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	375,00	26,91	12,13	66,53	468,49	
Обед							
1	Суп картофельный с крупой	250	1,76	2,18	15,78	82,61	№ 14
2	Чай с сахаром	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4
3	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за обед	490,00	4,48	2,49	40,44	179,90	
	итого за день	865,00	31,39	14,62	106,97	648,39	
4-й день							
	завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	эн. Ценасть	
1	Горошница	150	9,7	5,8	24,4	180,2	№ 170
2	Голень куриное тушеное	100	12,75	22,45	1,4	258,34	№ 35
3	Чай с сахаром	200	0,44	0,02	27,76	113	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	470,00	25,57	28,55	73,68	647,54	

	Обед						
1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,5	№ 11
2	Чай с сахаром	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за обед	490,00	4,54	5,22	37,40	199,79	
	итого за день	960,00	30,11	33,77	111,08	847,33	
	5-й день						
	завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	эн. Ценость	
1	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	134,25	№ 41
2	Бефстроганов	90	12,0	14,99	3,75	196,82	№ 47
3	Чай с сахаром	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	460,00	17,73	20,10	48,86	428,36	
	Обед						
1	Суп-лапша на курином бульоне	250	8,46	5,73	18	157,4	№ 20
2	Чай с сахаром	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за обед	490,00	11,18	6,04	42,66	254,69	
	итого за день	950,00	28,91	26,14	91,52	683,05	
	6-й день						
	завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	эн. Ценость	
1	Каша ячневая или пшеничная	150	3,19	2,84	20,55	124,68	№ 37
2	Тефтели мясные	90	23	27,32	21,82	428,32	№ 32
3	Соус сметанно томатный	30	0,8	2,5	3,51	40,05	№ 45
4	Чай с сахаром	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4
5	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	490,00	29,71	32,97	70,54	690,34	
	Обед						
1	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	№ 17
2	Чай с сахаром	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за обед	490,00	11,33	8,71	39,00	264,54	
	итого за день	980,00	41,04	41,68	109,54	954,88	
	7-й день						
	завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	эн. Ценость	
1	Запеканка картофельная с фаршем	250	8,25	8,69	9,44	146,79	№ 50
2	Чай с сахаром	200	0,44	0,02	27,76	113	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	490,00	11,37	8,99	57,32	355,79	
	Обед						
1	Суп картофельный с бобовыми	250	5,66	5,46	26,16	167,88	№ 15
2	Чай с сахаром	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за обед	490,00	8,38	5,77	50,82	265,17	
	итого за день	980,00	19,75	14,76	108,14	620,96	
	8-й день						
	завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	эн. Ценость	
1	Макароны отварные с маслом	100	3,4	5	19	135,01	№ 38
2	Фрикадельки куринные с соусом сметанно томатным	90/50	13,11	13,44	9,58	212,05	№ 28 № 45
3	Чай с сахаром	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	480,00	19,23	18,75	53,24	444,35	
	Обед						
1	Суп картофельный с крупой	250	1,76	2,18	15,78	82,61	№ 14
2	Чай с сахаром	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4

	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за обед	490,00	4,48	2,49	40,44	179,90	
	итого за день	970,00	23,71	21,24	93,68	624,25	
	9-й день						
	завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	Эн. Ценость	
1	Картофельное пюре	150	3,15	7,95	22,05	112,5	№ 41
2	Тефтели с соусом	90/30	14,46	14,64	8,09	221,9	№ 32
2	Чай с сахаром	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	510,00	20,33	22,9	54,8	431,69	
	Обед						
1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,44	4,96	6,12	78,96	№ 12
2	Чай с сахаром	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за обед	425,00	4,16	5,27	30,78	176,25	
	итого за день	935,00	24,49	28,17	85,58	607,94	
	10-й день						
	завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	Эн. Ценость	
1	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,7	209,7	№ 39
2	Гуляш	90/75	23,8	19,5	5,74	203	№ 33
3	Чай с сахаром	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за завтрак	555,00	30,12	25,21	67,1	509,99	
	Обед						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126	№ 54-24м
2	Чай с сахаром	200	0,04	0,03	4,54	1,29	№ 4
4	Хлеб порционный	40	2,68	0,28	20,12	96	№ 59
	итого за обед	470,00	8,70	3,02	44,08	223,29	
	итого за день	670,00	8,74	3,05	48,62	224,58	
	итого за весь период	9185,00	283,36	322,70	948,14	7549,00	
	литература	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. Могильного М. П., 2007г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 319 Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. Могильного М. Г и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт 2010, с 296. рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, пою ред. Лапшиной В. Т.,2004 г.					