

Директор ООО ТПП "Сириус-Н" И.Ю.Лебедева

Директор МБОУ СОШ № 22
Ю.А. Симонова

Примерный двухнедельный НАБОР БЛЮД бесплатного питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 1-4 классов МБОУ СОШ № 22

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ОБЕД					
102/11	Суп картофельный с бобовыми	200	138,60	4,39	6,22	13,23
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом (50/40)	90	142,00	7,46	13,18	4,89
171/11	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	220,66	6,57	4,38	38,67
70,71/11	Овощи соленые/свежие (помидоры или огурцы)	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,376/11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	40	93,52	3,16	0,40	19,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	42,67	1,47	0,27	8,67
	Итого за обед	740	681,91	24,01	24,53	97,30
	1 неделя вторник					
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ОБЕД					
82/11	Борщ с капустой и картофелем	200	132,00	1,61	7,39	14,00
234,11	Котлеты или биточки рыбные	90	147,68	11,20	7,33	5,70
171/11	Каша рассыпчатая (перловая)	150	182,00	4,44	4,20	31,80
47/11	Салат из квашенной капусты	60	64,00	1,02	3,00	15,07
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
	Итого за обед	749	719,53	24,13	22,71	107,56
	1 неделя среда					
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ОБЕД					
101/11	Суп картофельный с крупой	200	98,60	1,60	2,17	9,69
289/11	Рагу из птицы	200	302,00	15,97	21,11	28,57
70,71/11	Овощи соленые/свежие (помидоры или огурцы)	60	8,46	0,48	0,06	4,02
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	176,74	1,04	0,27	42,53
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	40	93,52	3,16	0,40	19,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,2	1,76	0,32	10,40
	Итого за обед	704	730,52	24,01	24,33	114,51
	1 неделя четверг					
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ОБЕД					
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	94,60	2,15	2,27	13,95
268/11	Котлеты, биточки, шницели	90	204,00	7,26	15,76	7,80
304/11	Рис отварной	150	203,50	3,60	4,80	36,40
Таб.32/13	Свекла отварная с маслом растительным	60	46,90	0,67	4,00	1,46
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	40	93,52	3,16	0,40	19,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	42,67	1,47	0,27	8,67
338/11	Фрукты свежие порционные	100	66,6	0,60	0,60	11,74
	Итого за обед	860	791,79	19,44	28,12	108,79
	1 неделя пятница					

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ОБЕД					
134/16	Суп картофельный с рыбой	200	167,41	4,60	9,97	24,33
291/11	Плов из птицы	200	273,2	18,50	7,40	33,10
70,71/11	Овощи соленные/свежие (помидоры или огурцы)	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	40	93,52	3,16	0,40	19,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	42,67	1,47	0,27	8,67
	Итого за обед	700	622,70	28,75	18,12	98,30
	ПОЛДНИК					
	2 неделя понедельник					
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ОБЕД					
102/11	Суп картофельный с бобовыми	200	138,60	7,39	6,22	13,23
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом (50/40)	90	142,00	7,46	13,18	4,89
171/11	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	227,43	6,57	5,52	37,90
45/11	Салат из белокочанной капусты	60	64,00	1,02	3,00	15,07
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	40	93,52	3,16	0,40	19,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	42,67	1,47	0,27	8,67
	Итого за обед	760	748	27,60	28,61	108,53
	2 неделя вторник					
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ОБЕД					
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	94,60	2,15	2,27	13,95
268/11	Котлеты, биточки, шницели	90	204	7,26	15,76	7,80
171/11	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	220,66	6,57	4,38	38,67
70,71/11	Овощи соленные/свежие (помидоры или огурцы)	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	40	93,52	3,16	0,40	19,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	42,67	1,47	0,27	8,67
	Итого за обед	740	701,35	21,63	23,16	101,29
	2 неделя среда					
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ОБЕД					
101/11	Суп картофельный с крупой	200	98,6	1,60	2,17	9,69
290/11	Птица, тушенная в соусе	90	160	11,50	18,26	3,51
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	205,41	5,53	6,02	36,02
Таб.32/13	Свекла отварная с растительным маслом	60	46,9	0,67	4,00	1,46
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	40	93,52	3,16	0,40	19,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	42,67	1,47	0,27	8,67
	Итого за обед	740	684,54	24,47	31,14	87,53
	2 неделя четверг					
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ОБЕД					
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	116,44	4,60	6,70	11,60
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом (50/40)	90	142,00	7,46	13,18	4,89
171/11	Каша рассыпчатая (ячневая)	150	181,03	4,77	4,27	31,05
Таб.32/13	Икра кабачковая	60	57,00	1,60	2,20	4,20
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	28,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	40	93,52	3,16	0,40	19,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	42,67	1,47	0,27	8,67
	Итого за обед	760	801,00	24,22	27,32	107,71
	2 неделя пятница					
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У

	ОБЕД					
82/11	Борщ с капустой и картофелем	200	132,00	1,61	7,39	14,00
291/11	Плов из птицы	200	273,2	18,50	7,40	33,10
47/11	Салат из квашенной капусты	60	64,00	1,02	3,00	15,07
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	20	46,76	1,58	0,20	9,65
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	32,00	1,10	0,20	6,50
	Итого за обед	675	585,40	24,35	18,21	87,20

Примечание: Котлета или биточек рыбные могут быть заменены на рыбу, тушенную в томате с овощами

Меню составлено согласно:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

-Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П.,Тутельян В.А.

-Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

-Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.