

СОГЛАСОВАННО

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 22
Ю.А. Симонова

Примерный двухнедельный НАБОР БЛЮД бесплатного питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (12 лет и старше) МБОУ СОШ № 22

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы(200/5)	205	255,24	7,08	7,79	38,78
15/11	Сыр порциями	10	36,00	2,32	2,95	0,00
375,377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,02	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	60	140,28	4,74	0,60	28,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	74,67	2,57	0,47	15,17
	Итого завтрак	510	547,79	17,31	11,83	92,77
	ОБЕД					
102/11	Суп картофельный с горохом	250	173,25	5,49	7,78	16,54
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом (50/50)	100	157,78	8,29	14,64	5,43
302/11	Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	264,79	7,88	5,26	46,40
70,71/11	Овощи натуральные соленные/свежие (огурцы)	100	14,10	0,80	0,10	6,70
375,376/11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	60	140,28	4,74	0,60	28,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	74,67	2,57	0,47	15,17
	Итого за обед	905	860,87	30,25	28,87	127,71
1 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	100	226,67	8,07	17,51	8,67
171, 302/11	Каша гречневая рассыпчатая	180	280,44	9,84	7,56	43,08
Таб.32/13	Свекла отварная с растительным маслом	100	78,17	1,12	6,67	2,43
375,376/11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	20	46,76	1,58	0,20	9,65
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	32,00	1,10	0,20	6,50
	Итого завтрак	595	700,04	22,19	32,16	78,85
	ОБЕД					
82/11	Борщ с капустой и картофелем	250	165,00	2,01	9,24	17,50
234./11	Котлеты или биточки рыбные	100	164,09	12,44	8,14	6,33
171/11	Каша рассыпчатая (перловая)	180	218,40	5,33	5,04	38,16
47/11	Салат из квашенной капусты	100	106,67	1,70	5,00	25,12
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	60	157,82	5,34	0,68	32,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	74,67	2,57	0,47	15,17
	Итого за обед	905	924,09	29,93	28,59	143,73
1 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
181/11	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	181,13	5,61	5,48	27,36
15/11	Сыр порциями	10	36,00	2,32	2,95	0,00
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,96	0,50	24,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
	Итого завтрак	534	425,23	14,18	9,27	71,35
	ОБЕД					
101/11	Суп картофельный с крупой	250	123,25	2,00	2,71	12,11

289/11	Рагу из птицы	200	302,00	15,97	21,11	28,57
70,71/11	Овощи соленые/свежие (помидоры)	100	14,10	0,80	0,10	6,70
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	176,74	1,04	0,27	42,53
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	60	140,28	4,74	0,60	28,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	89,6	3,08	0,56	18,20
	Итого за обед	825	845,97	27,63	25,35	137,06
1 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
120/11	Суп молочный с макаронными изделиями	240	241,2	11,26	13,20	23,72
375,376/11	Чай с лимоном	200	41,6	0,60	0,02	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,96	0,50	24,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	89,6	3,08	0,56	18,20
338/11	Фрукты свежие порционные	100	66,6	0,60	0,60	11,74
	Итого завтрак	525	489,3	18,90	14,28	75,91
	ОБЕД					
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	250	118,25	2,69	2,84	17,44
268/11	Котлеты, биточки, шницели	100	226,67	8,07	17,51	8,67
304/11	Рис отварной	180	244,20	4,32	5,76	43,68
Таб.32/13	Свекла отварная с маслом растительным	100	78,17	1,12	6,67	2,43
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	870	839,48	21,31	33,47	108,71
1 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы	255	277,83	8,84	8,83	48,46
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,96	0,50	24,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
14/11	Масло порциями	10	66,0	0,10	7,20	0,13
	Итого завтрак	539	551,93	15,19	16,87	92,58
	ОБЕД					
134/16	Суп картофельный с рыбой	250	209,26	5,75	12,46	30,41
291/11	Плов из птицы	230	314,18	21,28	8,51	38,07
70,71/11	Овощи соленые/свежие (огурец)	100	14,10	0,80	0,10	6,70
375,377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,02	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	60	140,28	4,74	0,60	28,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	74,67	2,57	0,47	15,17
	Итого за обед	875	794,09	35,74	22,16	129,17
2 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
181/11	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	255	252,13	8,70	6,35	33,90
375,376/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,02	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,96	0,50	24,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
15/11	Сыр порциями	10	36,00	2,32	2,95	0,00
	Итого завтрак	539	497,83	17,34	10,14	78,29
	ОБЕД					
102/11	Суп картофельный с бобовыми	250	173,25	5,49	7,78	16,54
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом	100	157,78	8,29	14,64	5,43
171/11	Каша рассыпчатая (пшенная)	180	272,92	7,88	6,62	45,48
45/11	Салат из белокочанной капусты	100	106,67	1,70	5,00	25,12
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47

ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,90	3,95	0,50	24,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	64,01	2,21	0,41	13,01
	Итого за обед	910	931,53	30,05	34,97	139,18
2 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
181/11	Каша жидкая молочная из рисовой крупы.	205	208,30	6,90	5,80	27,11
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	176,74	1,04	0,27	42,53
338/11	Фрукты свежие порционные	100	66,6	0,60	0,60	11,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	40	93,52	3,16	0,40	19,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	53,33	1,83	0,33	10,83
	Итого завтрак	550	598,49	13,53	7,40	111,51
	ОБЕД					
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	250	118,25	2,29	2,84	17,44
268/11	Котлеты, биточки, шницели	100	226,67	8,07	17,51	8,67
171/11	Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	264,79	7,88	5,26	46,40
70,71/11	Овощи соленные/свежие (помидоры)	100	14,10	0,80	0,10	6,70
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	60	140,28	4,74	0,60	28,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	64,01	2,21	0,41	13,01
	Итого за обед	900	865,54	26,53	26,74	130,05
2 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
181/11	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	255	181,13	5,61	5,48	27,36
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,52	3,16	0,40	19,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	53,33	1,83	0,33	10,83
	Итого завтрак	520	367,98	11,13	6,23	66,96
	ОБЕД					
101/11	Суп картофельный с крупой	250	123,25	2,00	2,71	12,11
290/11	Птица, тушенная в соусе	100	177,78	12,78	20,29	3,90
202,309/11	Макаронные изд.отварные	180	264,49	6,64	7,22	43,22
Таб.32/13	Свекла отварная с растительным маслом	100	78,17	1,12	6,67	2,43
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,90	3,95	0,50	24,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	64,01	2,21	0,41	13,01
	Итого за обед	890	862,04	29,24	37,82	107,68
2 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате	100	168,70	8,80	8,64	6,50
171/11	Каша рассыпчатая (перловая)	180	218,40	5,33	5,04	38,16
70,71/11	Овощи соленные/свежие (помидоры)	100	14,10	0,80	0,10	6,70
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	28,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	24	68,12	1,03	0,30	13,32
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
	Итого завтрак	620	671,79	19,70	18,20	101,75
	ОБЕД					
96/11	Рассольник "Ленинградский"	250	145,55	5,75	8,38	14,50
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом	100	157,78	8,29	14,64	5,43
171/11	Каша рассыпчатая (ячневая)	180	217,24	5,72	5,12	37,26
Таб.32/13	Икра кабачковая	100	95,00	2,67	3,67	7,00
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	25	53,34	1,84	0,34	10,84
	Итого за обед	875	939,17	28,47	32,82	136,86
2 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У

ЗАВТРАК						
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы (250/5)	255	277,83	8,84	8,83	48,46
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	25	53,33	1,84	0,33	10,83
	Итого завтрак	520	464,68	14,37	9,58	88,06
ОБЕД						
82/11	Борщ с капустой и картофелем	250	165,00	2,01	9,24	17,50
291/11	Плов из птицы	230	314,18	21,28	8,51	38,07
47/11	Салат из квашенной капусты	100	106,67	1,70	5,00	25,12
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	50	116,9	3,95	0,50	24,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	42,67	1,47	0,27	8,67
	Итого за обед	830	782,86	30,95	23,54	122,37

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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П., Тутьян В.А.

-Сборника рецептур 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.