

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Обливская СОШ № 2"

Е.С. Карамушка

.2024

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

В.В. Тормосин

.2024

Меню приготовляемых блюд для обучающихся 5 - 11-х классов с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся во вторую смену в МБОУ "Обливская СОШ № 2" бесплатным двухразовым питанием

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год

Неделя 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Суп картофельный с пшеном	250	16	19,35	71,95	437,4	115
	Котлеты из птицы	70	31,3	32,37	16,21	237,2	294
	Картофель отварной	180	4,19	5,4	28,44	134,64	125
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,9	0,15	10,35	58,50	
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,20	0,25	11,20	52,50	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00	376
	Помидоры	50	0,56	0,05	1,75	58,80	
	Итого за обед	800	55,15	57,57	153,90	1035,04	
ПОЛДНИК	Вафли с мягкой карамелью	36	1,98	7,92	22,68	169,2	
	Сок, обогащенный витамином С	200	1,00	0,20	20,20	86,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Яблоко	114	1,49	3,51	5,70	51,42	
	Итого за полдник	350	4,47	11,63	48,58	307,22	
	Итого за день	1150	59,62	69,2	202,48	1342,26	
День 2							
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	16	1,935	71,95	222,5	108
	Печень тушеная в соусе	90	13,26	11,23	3,52	102,72	261
	Рис отварной	125	4,58	7,02	50,16	252,13	304
	Салат из квашеной капусты	60	1,31	3,079	5	51,42	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,4	0,5	22,4	105,00	
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349
	Итого за обед	800	40,61	24,214	210,64	988,65	
ПОЛДНИК	Вафли мягкие с вишневым джемом	40	1,98	7,92	22,68	169,2	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56	376
	Яблоко	110	1,44	3,86	5,50	68,88	
	Итого за полдник	350	3,42	11,78	42,18	294,08	
	Итого за день	1150	44,03	35,994	252,82	1282,73	
День 3							
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	250	8,844	7,6	21,54	165,713	101
	Биточки рубленные из птицы	100	20,188	21,91	22,589	340,9	268
	Каша гречневая	180	7,608	6,33	34,33	278,23	171
	Свекла отварная	50	0,704	3	4,13	46,4	315
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,9	0,15	10,35	58,5	
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,20	0,25	11,50	52,5	
	Сок, обогащенный витамином С	200	1	0,2	20,2	86,60	389
	Итого за обед	830	41,444	39,44	124,639	1028,843	
ПОЛДНИК	Кисломолочные продукты	125	3,80	3,10	19,40	120,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Кекс	80	3,60	13,60	41,60	304	
	Яблоко	145	1,90	5,09	7,25	90,8	
	Итого за полдник	350	9,3	21,79	68,25	515,4	
	Итого за день	1180	50,744	61,23	192,889	1544,243	
День 4							
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,54	5,238	16,188	272,39	88
	Рыба тушеная с овощами	150	36,3	11,7	7,75	236	229
	Картофель отварной	180	3,5	4,5	23,7	210	125
	Помидоры	20	0,22	0,02	0,70	23,4	
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,9	0,15	10,35	58,50	
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,20	0,25	11,20	52,50	
	Сок, обогащенный витамином С	150	11,5	12,5	13,5	64,95	389
	Итого за обед	800	57,164	34,358	83,388	917,74	
ПОЛДНИК	Вафли с мягкой карамелью	36	1,98	7,92	22,68	169,2	
	Сок, обогащенный витамином С	200	1,00	0,20	20,20	86,6	
	Яблоко	114	1,49	3,51	5,70	51,42	
	Итого за полдник	350	4,47	11,63	48,58	307,22	
	Итого за день	1150	61,634	45,988	131,968	1224,96	
День 5							
ОБЕД	Суп гороховый	250	6,4	4,863	22,57	134,7	102
	Куры тушеные	100	11,78	10,12	2,93	150	292
	Каша пшеничная	175	8,208	9,612	48,07	221,25	302
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,9	0,15	10,35	58,5	
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,40	0,50	23,00	105	
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349
	Итого за обед	800	31,848	25,545	154,18	865,83	
ПОЛДНИК	Вафли мягкие с вишневым джемом	40	1,98	7,92	22,68	169,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56	376
	Яблоко	110	1,44	3,86	5,50	68,88	
Итого за полдник		350	3,42	11,78	42,18	294,08	
Итого за день		1150	35,268	37,325	196,36	1159,91	
Неделя 2							
День 1							
ОБЕД	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,032	4,19	12,95	146,74	82
	Котлеты из птицы	70	21,91	23,29	11,35	237,20	294
	Каша ячневая	180	4,98	7,89	32,18	219,06	302
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,9	0,15	10,35	58,50	
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,20	0,25	11,20	52,50	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00	376
	Помидоры	50	0,56	0,05	1,75	58,80	
Итого за обед		800	32,582	35,82	93,78	828,8	
ПОЛДНИК	Кисломолочные продукты	125	3,80	3,10	19,40	120,6	
	Кекс	80	3,60	13,60	41,60	304	
	Яблоко	145	1,90	5,09	7,25	90,8	
Итого за полдник		350	9,3	21,79	68,25	515,4	
Итого за день		1150	41,882	57,61	162,03	1344,2	
День 2							
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	16	1,935	71,95	222,5	108
	Кнели из кур с рисом	70	12	17	4	221	301
	Макаронные изделия отварные	200	7,53	5,96	28	224,6	309
	Помидор соленый	50	0,56	0,05	1,75	58,8	
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,9	0,15	10,35	58,5	
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,20	0,25	11,20	52,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349
Итого за обед		820	40,35	25,645	174,51	1034,28	
ПОЛДНИК	Вафли с мягкой карамелью	36	1,98	7,92	22,68	169,2	
	Сок, обогащенный витамином С	200	1,00	0,20	20,20	86,6	
	Яблоко	114	1,49	3,51	5,70	51,42	
Итого за полдник		350	4,47	11,63	48,58	307,22	
Итого за день		1170	44,82	37,275	223,09	1341,5	
День 3							
ОБЕД	Суп картофельный с пшеном	250	16	19,35	71,95	259,22	98
	Куры тушеные	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Каша ячневая	200	6,64	10,52	42,907	243,4	302
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,40	0,50	20,20	105	
	Чай с сахаром	200	0	0	14	56,00	376
Итого за обед		800	36,82	40,49	151,987	813,62	
ПОЛДНИК	Вафли мягкие с вишневым джемом	40	1,98	7,92	22,68	169,2	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	147,00	56	376
	Яблоко	110	1,44	3,86	5,50	68,88	
Итого за полдник		350	3,42	11,78	175,18	294,08	
Итого за день		1150	40,24	52,27	327,167	1107,7	
День 4							
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	250	8,844	7,6	21,54	290,72	101
	Биточки рубленные из птицы	70	20,188	21,91	22,589	340,9	294
	Макароны отварные	180	7,608	6,33	34,33	278,23	309
	Свекла отварная	50	0,704	36	4,13	46,4	315
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,9	0,15	10,35	58,50	
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,20	0,25	11,20	52,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Чай с сахаром	200	0	0	14	56,00	376
	Итого за обед	800	40,444	72,24	118,139	1123,25	
ПОЛДНИК	Кисломолочные продукты	125	3,80	3,10	19,40	120,6	
	Кекс	80	3,60	13,60	41,60	304	
	Яблоко	145	1,90	5,09	7,25	90,8	
	Итого за полдник	350	9,3	21,79	68,25	515,4	
	Итого за день	1150	49,744	94,03	186,389	1638,65	
День 5							
ОБЕД	Суп гороховый	250	6,4	4,863	22,57	222,3	102
	Кнели из кур с рисом	70	12	17	4	221	301
	Макароньы отварные	180	6,78	5,36	43,22	168,45	309
	Помидоры	50	0,56	0,05	1,75	58,8	
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,9	0,15	10,35	58,5	
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,20	0,25	11,20	52,5	
	Чай с сахаром	200	0	0	14	56,000	376
	Итого за обед	800	28,84	27,673	107,09	837,55	
ПОЛДНИК	Вафли с мягкой карамелью	36	1,98	7,92	22,68	169,2	
	Сок, обогащенный витамином С	200	1,00	0,20	20,20	86,6	
	Яблоко	114	1,49	3,51	5,70	51,42	
	Итого за полдник	350	4,47	11,63	48,58	307,22	
	Итого за день	1150	33,31	39,303	155,67	1144,77	
	Итого за весь период	11550	461,29	530,23	2030,86	13130,923	
	Среднее значение за период	1155	46,13	53,02	203,09	1313,092	

* При приготовлении блюд используется соль поваренная пищевая йодированная