

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<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>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                        |             |
| <b>Неделя 2</b>  |                                      |           |                      |        |          |                                |             |
| <b>День 1</b>    |                                      |           |                      |        |          |                                |             |
| 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                         |             |
| <b>День 2</b>    |                                      |           |                      |        |          |                                |             |
| 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 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         |
|            | Макароны 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