

СОГЛАСОВАНО
Директор, ООО ТПП "Кириус-Н"

И.Ю. Лебедева

И.о. директора МБОУ СОШ № 23

И.П.К. Каледина
И.А. Сункина

Примерный двухдневный НАБОР БЛЮД бесплатного питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов детства (12 лет и старше) МБОУ СОШ № 23 им. П.К. Каледина

1 неделя понедельник

1 неделя понедельник						
№ 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	175,25	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	860,37	30,25	28,87	127,71
	ПОЛДНИК					
385/11	Молоко кипяченое	200	107,00	5,80	5,00	9,60
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с картофелем печеный)	100	280,90	7,20	10,50	39,40
	Итого за полдник	300	387,90	13,00	15,50	49,00

1 неделя вторник

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценность	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	15,75	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	154,09	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	27,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	60	140,28	5,34	0,68	32,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	74,67	2,57	0,47	15,17
	Итого за обед	905	921,09	29,93	28,59	143,73
	ПОЛДНИК					
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с капустой печеный)	100	328	10,50	10,50	41,40
	Итого за полдник	300	368,00	11,03	10,52	50,87

1 неделя среда

Гидедем сгедд						
№ 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	116,5	3,96	0,50	24,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,90	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 соленные/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
	ПОЛДНИК					
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлебобулочное изделие (ватрушка)	100	312	11,25	10,50	56,90
	Итого за полдник	300	352,00	11,78	10,52	66,37

1 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценность	Пищевые вещества (г)		
		порц		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	78,7	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
	ПОЛДНИК					
375,376/11	Чай с лимоном	200	41,6	0,60	0,02	9,87
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с картофелем печеный)	100	280,90	7,20	10,50	39,40
	Итого	300	322,50	7,80	10,52	49,27

1 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценность	Пищевые вещества (г)		
		порц		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	66,6	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	311,18	21,28	8,51	38,07
70,71/11	Овощи соленные/свежие (огурец)	100	14,12	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	89,67	2,57	0,47	15,17
	Итого за обед	875	794,99	35,74	22,16	129,17
	ПОЛДНИК					
385/11	Молоко кипяченное	200	107,00	5,80	5,00	9,60
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с повидлом печеный)	100	291,80	7,50	8,40	48,30
	Итого за полдник	300	401,80	13,30	13,40	57,90

2 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценность	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
181/11	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	255	282,18	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	36,60	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	173,23	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 (пшеничная)	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
ПОЛДНИК						
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с картофелем печеный)	100	280,90	7,20	10,50	39,40
Итого за полдник		300	320,90	7,73	10,52	48,87
2 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценность	Пищевые вещества (г)		
		Б		Ж	У	
ЗАВТРАК						
181/11	Каша жидкая молочная из рисовой крупы.	205	208,10	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	58,60	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	188,25	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	272,92	7,88	5,26	46,40
70,71/11	Овощи соленные/свежие (помидоры)	100	14,19	0,80	0,10	6,70
375,377/11	Чай с лимоном	180	57,24	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	60	149,28	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
ПОЛДНИК						
385/11	Молоко кипяченое	200	107,00	5,80	5,00	9,60
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с повидлом печеный)	100	294,30	7,50	8,40	48,30
Итого за полдник		300	401,30	13,30	13,40	57,90
2 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценность	Пищевые вещества (г)		
		Б		Ж	У	
ЗАВТРАК						
181/11	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	255	131,13	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	127,25	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	70,17	1,12	6,67	2,43
375,377/11	Чай с лимоном	180	57,24	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	862,94	29,24	37,82	107,68
ПОЛДНИК						
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	28,00
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с картофелем печеный)	100	280,90	7,20	10,50	39,40
Итого за полдник		300	449,24	8,36	10,80	67,40
2 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценность	Пищевые вещества (г)		
		Б		Ж	У	
ЗАВТРАК						
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате	100	158,70	8,80	8,64	6,50
171/11	Каша рассыпчатая (перловая)	180	218,10	5,33	5,04	38,16
70,71/11	Овощи соленные/свежие (помидоры)	100	14,19	0,80	0,10	6,70

349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	108,34	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	157,18	8,29	14,64	5,43
171/11	Капша рассыпчатая (ячневая)	180	217,24	5,72	5,12	37,26
Таб 32/13	Икра кабачковая	100	45,00	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	63,33	1,84	0,34	10,84
Итого за обед		875	939,17	28,47	32,82	136,86
ПОЛДНИК						
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлебобулочное изделие (ватрушка)	100	31,2	11,25	10,50	56,90
Итого за полдник		300	71,20	11,78	10,52	66,37
2 недели пятиния						
№ рецептур	Принем пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценность	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупны (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	63,33	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	162,00	2,01	9,24	17,50
291/11	Плов из птицы	230	211,18	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	174,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	50	115,9	3,95	0,50	24,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	47,67	1,47	0,27	8,67
Итого за обед		830	783,86	30,95	23,54	122,37
ПОЛДНИК						
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с капустой печеный)	100	32,8	10,50	10,50	41,40
Итого за полдник		300	72,80	11,03	10,52	50,87

Примечание: Котлеты или биточки 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.