


**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ООО "Изюминка"

  
Е.В. Свистович  
2023г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Директор МБОУ СОШ № 19

  
В.В. Котельникова  
2023г.

**Примерный двухнедельный НАБОР БЛЮД бесплатного питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при МБОУ СОШ № 19 (1-4 классы, завтрак и обед)**

1 неделя понедельник						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
182/11	Каша жидкая молочная (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая или рисовая) с маслом сл.	200/5	6,85	11,86	27,11	230,75
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,00
375,377/11	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
ПР	Кондитерские изделия	40	3,40	3,60	10,80	125,80
<b>Итого завтрак</b>		<b>501</b>	<b>16,64</b>	<b>18,92</b>	<b>69,19</b>	<b>538,42</b>
<b>Обед</b>						
102/11	Суп картофельный с горохом	200	4,39	6,22	13,23	138,60
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	7,46	8,29	4,89	142,00
171, 302/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	5,60	39,87	245,09
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
<b>Итого за обед</b>		<b>749</b>	<b>27,05</b>	<b>20,94</b>	<b>102,64</b>	<b>726,56</b>
1 неделя вторник						
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			кая ценность,
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	7,46	8,29	4,89	142,00
171, 302/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	5,60	39,87	245,09
Таб.32/13	Свекла отварная с маслом растительным	40	0,45	2,67	0,97	31,27
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
<b>Итого завтрак</b>		<b>506</b>	<b>20,85</b>	<b>17,07</b>	<b>75,66</b>	<b>558,63</b>
<b>Обед</b>						
82/11	Борщ из св. капуста с карт.	200	1,61	7,39	14,00	132,00
234, 229/11	Котлета рыбная или рыба тушеная в томате с овощами	100	12,80	8,38	6,50	168,78
304/11	Рис отварной	150	3,69	6,92	36,70	223,31

45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	1,02	3,00	15,07	64,00
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>759</b>	<b>24,92</b>	<b>26,46</b>	<b>113,26</b>	<b>781,94</b>
<b>1 неделя среда</b>						
	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>кая ценность,</i>
	<i>Завтрак</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
183/11	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/5	9,05	9,36	35,12	263,00
389/11	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,00		20,20	84,80
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
ПР	Кондитерские изделия	40	3,40	3,52	10,80	125,80
	<b>Итого завтрак</b>	<b>501</b>	<b>19,31</b>	<b>16,34</b>	<b>87,53</b>	<b>613,87</b>
	<i>Обед</i>					
101/11	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,60	2,17	9,69	98,60
289/11	Рагу из птицы	200	15,97	19,11	28,57	302,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>709</b>	<b>24,41</b>	<b>22,38</b>	<b>116,92</b>	<b>742,21</b>
<b>1 неделя четверг</b>						
	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>кая ценность,</i>
	<i>Завтрак</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
120/11	Суп молочный с макаронными изд	200	6,38	10,80	14,36	120,00
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,00
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
338/11	Фрукты свежие	100-150	0,60	0,60	11,74	66,60
	<b>Итого завтрак</b>	<b>536</b>	<b>13,32</b>	<b>14,86</b>	<b>56,39</b>	<b>364,31</b>
	<i>Обед</i>					
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	2,15	2,27	13,95	94,60
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом	90	7,26	15,76	7,80	204,00
759/13						
171/11	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	9,46	37,43	260,20
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,72	0,00	1,56	11,70
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>749</b>	<b>22,34</b>	<b>28,26</b>	<b>101,37</b>	<b>762,91</b>
<b>1 неделя пятница</b>						
	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>кая ценность,</i>
	<i>Завтрак</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	

181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сл.	200/5	7,08	7,79	38,78	255,24
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,00
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
ПР	Кондитерские изделия	40	3,40	3,52	10,80	125,80
	<b>Итого завтрак</b>	<b>501</b>	<b>16,87</b>	<b>14,77</b>	<b>80,46</b>	<b>561,31</b>
	<i>Обед</i>					
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	13,80	116,44
291/11	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>729</b>	<b>25,89</b>	<b>15,37</b>	<b>95,13</b>	<b>626,31</b>
<b>2 неделя понедельник</b>						
	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>кая ценность,</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
	<b>Завтрак</b>					
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сл.	200/5	7,08	7,79	38,78	255,24
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,00
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
ПР	Кондитерские изделия	40	3,40	3,52	10,80	125,80
	<b>Итого завтрак</b>	<b>501</b>	<b>16,87</b>	<b>14,77</b>	<b>80,46</b>	<b>561,31</b>
	<i>Обед</i>					
102/11	Суп картофельный с горохом	200	4,39	6,22	13,23	138,60
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	7,46	8,29	4,89	142,00
171/11	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	9,46	37,43	260,20
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	1,02	3,00	15,07	64,00
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>749</b>	<b>25,08</b>	<b>27,74</b>	<b>111,25</b>	<b>797,21</b>
<b>2 неделя вторник</b>						
	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>кая ценность,</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
	<b>Завтрак</b>					
182/11	Каша жидкая молочная (пшенная, овсяная, ячневая, перловая или рисовая) с маслом сл.	180/5	4,55	6,77	30,03	199,50
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74
386/11	Кисломолочные продукты	100	3,48	3,00	4,13	60,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
	<b>Итого завтрак</b>	<b>511</b>	<b>12,61</b>	<b>10,55</b>	<b>98,10</b>	<b>540,51</b>
	<i>Обед</i>					
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	2,15	2,27	13,95	94,60

268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	7,26	15,76	7,80	204,00
304/11	Рис отварной	150	3,69	6,92	36,70	223,31
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>749</b>	<b>19,38</b>	<b>25,78</b>	<b>103,46</b>	<b>724,22</b>
<b>2 неделя среда</b>						
	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>кая ценность,</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
	<b>Завтрак</b>					
183/11	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/5	9,05	9,36	35,12	263,00
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
14/11	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	66,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
338/11	Фрукты свежие	100-150	0,60	0,60	11,74	66,60
	<b>Итого завтрак</b>	<b>541</b>	<b>13,77</b>	<b>17,67</b>	<b>76,92</b>	<b>535,87</b>
	<b>Обед</b>					
101/11	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,60	2,17	9,69	98,60
290/11	Птица, тушенная в соусе	90	11,50	18,26	3,51	160,00
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	5,53	6,02	36,02	205,41
Таб.32/13	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,67	4,00	1,46	46,90
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>749</b>	<b>25,10</b>	<b>31,22</b>	<b>91,31</b>	<b>703,32</b>
<b>2 неделя четверг</b>						
	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>кая ценность,</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
	<b>Завтрак</b>					
202,204/11	Макаронные отварные с сыром	150/10	7,86	8,70	30,96	233,29
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
386/11	Кисломолочные продукты (кефир)	150	5,22	4,50	6,20	90,00
	<b>Итого завтрак</b>	<b>536</b>	<b>17,10</b>	<b>13,71</b>	<b>67,45</b>	<b>465,00</b>
	<b>Обед</b>					
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	13,80	116,44
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	7,46	8,29	4,89	142,00
171, 302/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	5,60	39,87	245,09
Таб.32/13	Икра кабачковая	60	1,60	2,20	4,20	57,00
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>749</b>	<b>26,95</b>	<b>21,20</b>	<b>137,40</b>	<b>893,68</b>
<b>2 неделя пятница</b>						
	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>кая ценность,</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	

<b>ЗАВТРАК</b>						
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сл.	200/5	7,08	7,79	38,78	255,24
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,00
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
338/11	Фрукты свежие	100-150	0,60	0,60	11,74	66,60
<b>Итого завтрак</b>		<b>541</b>	<b>14,02</b>	<b>11,85</b>	<b>80,45</b>	<b>498,11</b>
<b>Обед</b>						
82/11	Борщ из св. капус с карт.	200	1,61	7,39	14,00	132,00
291/11	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	3,56	0,45	21,71	105,21
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,76	0,32	10,40	51,20
<b>Итого за обед</b>		<b>709</b>	<b>24,84</b>	<b>18,69</b>	<b>94,38</b>	<b>637,87</b>

**Набор блюд составлен 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.