


УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Изюминка"


 Е.В. Свистович
 11.01.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 19


 В.В. Котельникова
 11.01.2023г.

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

1 неделя понедельник						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Обед						
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
Итого за обед		749	27,05	20,94	102,64	726,56
Полдник						
385/11	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
ПР	Мучное изделие	100	11,88	9,38	34,88	271,38
Итого за полдник		300	17,68	14,38	44,48	378,38
1 неделя вторник						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			ая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Обед						
82/11	Борщ из св. капус 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
Итого за обед		759	24,92	26,46	113,26	781,94
Полдник						
389/11	Сок овощной, фруктовый или ягодный	200	1,00		20,20	84,80
ПР	Мучное изделие	80	9,50	7,50	27,90	217,10
ПР	Контидерские изд.	20	1,70	1,76	5,40	62,90
Итого за полдник		300	12,20	9,26	53,50	364,80
1 неделя среда						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			ая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		

		<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	
Итого за обед		709	24,41	22,38	116,92	742,21	
		<i>Полдник</i>					
386/11	Кисломолочные продукты (кефир)	150	5,22	4,50	6,20	90,00	
ПР	Мучное изделие	80	9,50	7,50	27,90	217,10	
ПР	Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	70,88	
Итого за полдник		305	15,85	12,38	49,85	377,98	
1 неделя четверг							
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>		<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>ая ценность, ккал</i>	
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>		
<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	
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	
Итого за обед		749	22,34	28,26	101,37	762,91	
		<i>Полдник</i>					
382/11	Какао с молоком	180	3,40	0,60	23,40	112,60	
ПР	Мучное изделие	80	9,50	7,50	27,90	217,10	
ПР	Кондитерские изделия	40	3,40	3,52	10,80	125,80	
Итого за полдник		300	16,30	11,62	62,10	455,50	
1 неделя пятница							
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>		<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>ая ценность, ккал</i>	
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>		
<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	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	
Итого за обед		709	25,84	15,37	94,18	622,31	
		<i>Полдник</i>					
400,404/11	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	15,06	13,27	60,42	389	
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00	
ПР	Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	70,88	
Итого за полдник		435	16,67	13,65	84,69	495,88	
2 неделя понедельник							
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>		<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>ая ценность, ккал</i>	
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>		

		<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
Итого за обед		749	25,08	27,74	111,25	797,21
		<i>Полдник</i>				
385/11	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
ПР	Мучное изделие	100	11,88	9,38	34,88	271,38
Итого за полдник		300	17,68	14,38	44,48	378,38

2 неделя вторник

	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>ая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
		<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
Итого за обед		749	19,38	25,78	103,46	724,22
		<i>Полдник</i>				
386/11	Кисломолочные продукты (кефир)	160	5,57	4,80	6,61	96,00
ПР	Мучное изделие	100	11,88	9,38	34,88	271,38
ПР	Контидерские изд.	40	3,40	3,52	10,80	125,80
Итого за полдник		300	20,85	17,70	52,29	493,18

2 неделя среда

	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>ая ценность, ккал</i>
			<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
		<i>Обед</i>				
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
Итого за обед		749	25,10	31,22	91,31	703,32
		<i>Полдник</i>				
400,404/11	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	15,06	13,27	60,42	389
382/11	Какао с молоком	180	3,40	0,60	23,40	112,60
ПР	Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	70,88
Итого за полдник		435	19,59	14,25	99,57	572,48

2 неделя четверг

		<i>масса</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>ая ценность,</i>
--	--	--------------	----------------------------	--	--	---------------------

	Прием пищи, наименование блюда	порции, г.	белки	жиры	углеводы	ккал
Обед						
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
Итого за обед		749	26,95	21,20	137,40	893,68
Полдник						
389/11	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,00		20,20	84,80
ПР	Мучное изделие	100	11,88	9,38	34,88	271,38
Итого за полдник		300	12,88	9,38	55,08	356,18

2 неделя пятница

	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			ая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Обед						
82/11	Борщ из св. капуста 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
Итого за обед		709	24,84	18,69	94,38	637,87
Полдник						
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74
ПР	Мучное изделие	80	9,50	7,50	27,90	217,10
ПР	Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	70,88
Итого за полдник		335	11,67	8,15	86,18	464,72

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.