


УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Изюминка"


 Е.В. Свистович
 14.01.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 19


 В.В. Котельникова
 14.01.2023г.

Примерный двухнедельный НАБОР БЛЮД бесплатного питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при МБОУ СОШ № 19 (5-11 классы, завтрак и обед)

| 1 неделя понедельник | | | | | | |
|--------------------------------|---|---------------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | ценность, ккал | |
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 182/11 | Каша жидкая молочная (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая или рисовая) с маслом сл. | 230/5 | 7,88 | 13,64 | 31,18 | 265,36 |
| 375,377/11 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,87 | 41,60 |
| 15/11 | Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,31 | 93,52 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,83 | 0,33 | 10,83 | 53,33 |
| ПР | Кондитерские изделия | 40 | 3,40 | 3,52 | 10,80 | 125,80 |
| Итого завтрак | | 550 | 19,12 | 20,84 | 81,99 | 615,61 |
| Обед | | | | | | |
| 102/11 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 7,78 | 16,54 | 173,25 |
| 279/11 | Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13 | 100 | 8,29 | 9,21 | 5,43 | 159,30 |
| 171, 302/11 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,70 | 6,72 | 47,84 | 294,11 |
| 70,71/11 | Овощи соленые/свежие | 100 | 0,80 | 0,10 | 6,70 | 14,10 |
| 375,376/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,48 | 0,00 | 8,52 | 36,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодир. | 60 | 4,75 | 0,60 | 28,95 | 140,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,57 | 0,47 | 15,17 | 74,67 |
| Итого за обед | | 905 | 33,08 | 24,88 | 129,15 | 891,71 |
| 1 неделя вторник | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | ая ценность, ккал | |
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 | 180 | 10,70 | 6,72 | 47,84 | 294,11 |
| Таб.32/13 | Свекла отварная с маслом растительным | 100 | 1,13 | 6,68 | 2,43 | 78,18 |
| 375,376/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,48 | 0,00 | 8,52 | 36,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,31 | 93,52 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,83 | 0,33 | 10,83 | 53,33 |
| Итого завтрак | | 615 | 24,76 | 22,42 | 93,82 | 697,14 |
| Обед | | | | | | |
| 82/11 | Борщ из св. капуста с карт. | 250 | 2,01 | 9,24 | 17,50 | 165,00 |
| 234, 229/11 | Котлета рыбная или рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 12,80 | 7,38 | 6,50 | 168,78 |
| 304/11 | Рис отварной | 180 | 4,43 | 8,30 | 44,04 | 267,97 |
| 45,47/11 | Салат из свежей или кваш капусты | 100 | 1,70 | 5,00 | 25,12 | 106,70 |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------------------|----------------------------|--------------|-----------------|--------------------------|
| 375,377/11 | Чай с лимоном | 180 | 0,48 | 0,00 | 8,88 | 37,44 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодир. | 60 | 4,75 | 0,60 | 28,95 | 140,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,57 | 0,47 | 15,17 | 74,67 |
| | Итого за обед | 905 | 28,74 | 30,99 | 146,16 | 960,84 |
| 1 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> | |
| | Завтрак | | | | | |
| 183/11 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным | 235 | 10,37 | 10,73 | 40,26 | 301,49 |
| 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 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,31 | 93,52 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,83 | 0,33 | 10,83 | 53,33 |
| ПР | Кондитерские изделия | 40 | 3,40 | 3,52 | 10,80 | 125,80 |
| | Итого завтрак | 550 | 22,08 | 17,93 | 101,40 | 694,94 |
| | Обед | | | | | |
| 101/11 | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 2,00 | 2,71 | 12,11 | 123,25 |
| 289/11 | Рагу из птицы | 280 | 22,36 | 26,75 | 40,00 | 422,80 |
| 70,71/11 | Овощи соленые/свежие | 100 | 0,80 | 0,10 | 6,70 | 14,10 |
| 349/11 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,27 | 42,53 | 176,74 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодир. | 60 | 4,75 | 0,60 | 28,95 | 140,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,57 | 0,47 | 15,17 | 74,67 |
| | Итого за обед | 905 | 33,52 | 30,90 | 145,46 | 951,84 |
| 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> | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,31 | 93,52 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,83 | 0,33 | 10,83 | 53,33 |
| 338/11 | Фрукты свежие | 100-150 | 0,60 | 0,60 | 11,74 | 66,60 |
| | Итого завтрак | 555 | 14,77 | 15,08 | 65,12 | 406,89 |
| | Обед | | | | | |
| 103/11 | Суп картофельный с макарон. изд | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,44 | 118,25 |
| 268/11 | Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13 | 100 | 8,07 | 17,51 | 8,67 | 226,67 |
| 171/11 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 7,69 | 11,35 | 44,92 | 312,24 |
| Таб.32/13 | Свекла отварная | 100 | 1,20 | 0,00 | 2,60 | 19,50 |
| 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 | 879 | 25,45 | 32,47 | 114,26 | 869,07 |
| 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> | |
| | Завтрак | | | | | |
| 181/11 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сл. | 235 | 8,12 | 8,93 | 44,46 | 292,59 |
| 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 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,31 | 93,52 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,83 | 0,33 | 10,83 | 53,33 |
| ПР | Кондитерские изделия | 40 | 3,40 | 3,52 | 10,80 | 125,80 |
| | Итого завтрак | 550 | 19,36 | 16,13 | 94,87 | 641,24 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 96/11 | Рассольник "Ленинградский" | 250 | 3,26 | 5,09 | 17,25 | 145,55 |
| 291/11 | Плов из птицы | 280 | 23,73 | 14,66 | 50,02 | 427,00 |
| 70,71/11 | Овощи соленые/свежие | 100 | 0,80 | 0,10 | 6,70 | 14,10 |
| 375,376/11 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | | 9,47 | 40,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодир. | 60 | 4,75 | 0,60 | 28,95 | 140,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,57 | 0,47 | 15,17 | 74,67 |
| | Итого за обед | 925 | 35,64 | 20,92 | 127,56 | 841,60 |
| | 2 неделя понедельник | | | | | |
| | <i>Прием пищи, наименование блюда</i> | <i>порции, г.</i> | <i>ые вещества, г</i> | | | <i>ая ценность,</i> |
| | | | <i>белки</i> | <i>жиры</i> | <i>углеводы</i> | |
| | Завтрак | | | | | |
| 181/11 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сл. | 250/5 | 8,05 | 8,83 | 48,47 | 310,80 |
| 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 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,31 | 93,52 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,83 | 0,33 | 10,83 | 53,33 |
| ПР | Кондитерские изделия | 40 | 3,40 | 3,52 | 10,80 | 125,80 |
| | Итого завтрак | 550 | 19,24 | 16,03 | 97,93 | 655,45 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 102/11 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 7,78 | 16,54 | 173,25 |
| 279/11 | Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13 | 100 | 8,29 | 9,21 | 5,43 | 157,78 |
| 171/11 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 7,69 | 11,35 | 44,92 | 312,24 |
| 45,47/11 | Салат из свежей или кваш капусты | 100 | 1,70 | 5,00 | 25,12 | 106,67 |
| 375,376/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,48 | 0,00 | 8,52 | 36,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодир. | 60 | 4,75 | 0,60 | 28,95 | 140,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,57 | 0,47 | 15,17 | 74,67 |
| | Итого за обед | 905 | 30,97 | 34,41 | 144,65 | 1000,89 |
| | 2 неделя вторник | | | | | |
| | <i>Прием пищи, наименование блюда</i> | <i>порции, г.</i> | <i>ые вещества, г</i> | | | <i>ая ценность,</i> |
| | | | <i>белки</i> | <i>жиры</i> | <i>углеводы</i> | |
| | Завтрак | | | | | |
| 182/11 | Каша жидкая молочная (пшенная, овсяная, ячневая, перловая или рисовая) с маслом сл. | 205 | 5,04 | 7,50 | 33,28 | 221,07 |
| 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 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,31 | 93,52 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,83 | 0,33 | 10,83 | 53,33 |
| | Итого завтрак | 550 | 14,55 | 11,50 | 110,08 | 604,66 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 103/11 | Суп картофельный с макарон. изд | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,44 | 118,25 |
| 268/11 | Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13 | 100 | 8,07 | 17,51 | 8,67 | 226,67 |
| 304/11 | Рис отварной | 180 | 4,43 | 8,30 | 44,04 | 267,97 |
| 70,71/11 | Овощи соленые/свежие | 100 | 0,80 | 0,10 | 6,70 | 14,10 |

| | | | | | | |
|-------------|--|-------------------|-----------------------|--------------|-----------------|---------------------|
| 375,377/11 | Чай с лимоном | 180 | 0,48 | 0,00 | 8,88 | 37,44 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодир. | 60 | 4,75 | 0,60 | 28,95 | 140,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,57 | 0,47 | 15,17 | 74,67 |
| | Итого за обед | 905 | 23,79 | 29,82 | 129,85 | 879,38 |
| | 2 неделя среда | | | | | |
| | <i>Прием пищи, наименование блюда</i> | <i>порции, г.</i> | <i>ые вещества, г</i> | | | <i>ая ценность,</i> |
| | | | <i>белки</i> | <i>жиры</i> | <i>углеводы</i> | |
| | Завтрак | | | | | |
| 183/11 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным | 205 | 9,05 | 9,36 | 35,12 | 263,00 |
| 375,376/11 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 40,00 |
| 14/11 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,31 | 93,52 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,83 | 0,33 | 10,83 | 53,33 |
| 338/11 | Фрукты свежие | 100-150 | 0,60 | 0,60 | 11,74 | 66,60 |
| | Итого завтрак | 580 | 15,27 | 17,89 | 86,60 | 582,45 |
| | Обед | | | | | |
| 101/11 | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 2,00 | 2,71 | 12,11 | 123,25 |
| 290/11 | Птица, тушенная в соусе | 100 | 12,78 | 20,29 | 3,90 | 177,78 |
| 202,309/11 | Макаронные изд.отварные | 180 | 6,64 | 7,22 | 43,22 | 246,49 |
| Таб.32/13 | Свекла отварная с маслом растительным | 100 | 1,12 | 6,67 | 2,43 | 79,17 |
| 375,376/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,48 | 0,00 | 8,52 | 36,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодир. | 60 | 4,75 | 0,60 | 28,95 | 140,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,57 | 0,47 | 15,17 | 74,67 |
| | Итого за обед | 905 | 30,34 | 37,96 | 114,30 | 877,64 |
| | 2 неделя четверг | | | | | |
| | <i>Прием пищи, наименование блюда</i> | <i>порции, г.</i> | <i>ые вещества, г</i> | | | <i>ая ценность,</i> |
| | | | <i>белки</i> | <i>жиры</i> | <i>углеводы</i> | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,31 | 93,52 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,83 | 0,33 | 10,83 | 53,33 |
| 386/11 | Кисломолочные продукты (кефир) | 150 | 5,22 | 4,50 | 6,20 | 90,00 |
| | Итого завтрак | 555 | 18,55 | 13,93 | 76,18 | 507,58 |
| | Обед | | | | | |
| 96/11 | Рассольник "Ленинградский" | 250 | 3,26 | 5,09 | 17,25 | 145,55 |
| 279/11 | Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13 | 100 | 8,29 | 9,21 | 5,43 | 159,30 |
| 171, 302/11 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,70 | 6,72 | 47,84 | 294,11 |
| Таб.32/13 | Икра кабачковая | 100 | 2,67 | 3,67 | 7,00 | 95,00 |
| 349/11 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,27 | 42,53 | 176,74 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодир. | 60 | 4,75 | 0,60 | 28,95 | 140,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,57 | 0,47 | 15,17 | 74,67 |
| | Итого за обед | 905 | 33,28 | 26,03 | 164,17 | 1085,65 |
| | 2 неделя пятница | | | | | |
| | <i>Прием пищи, наименование блюда</i> | <i>порции, г.</i> | <i>ые вещества, г</i> | | | <i>ая ценность,</i> |
| | | | <i>белки</i> | <i>жиры</i> | <i>углеводы</i> | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 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 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,31 | 93,52 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,83 | 0,33 | 10,83 | 53,33 |
| 338/11 | Фрукты свежие | 100-150 | 0,60 | 0,60 | 11,74 | 66,60 |
| | Итого завтрак | 560 | 15,47 | 12,07 | 89,18 | 540,69 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 82/11 | Борщ из св. капуста с карт. | 250 | 2,01 | 9,24 | 17,50 | 165,00 |
| 291/11 | Плов из птицы | 280 | 23,73 | 14,66 | 50,02 | 427,00 |
| 70,71/11 | Овощи соленые/свежие | 100 | 0,80 | 0,10 | 6,70 | 14,10 |
| 375,376/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,48 | 0,00 | 8,52 | 36,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодир. | 60 | 4,75 | 0,60 | 28,95 | 140,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,57 | 0,47 | 15,17 | 74,67 |
| | Итого за обед | 905 | 34,34 | 25,07 | 126,86 | 857,05 |

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.