



Примерный двухнедельный НАБОР БЛЮД бесплатного питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при МБОУ СОШ № 53 ИМЕНИ П.А. БЕРЛИЧЕРСКОГО

1 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
181/11	Каша жидкая молочная манная с маслом сл.	205	230,75	9,85	12,86	27,11
15/11	Сыр порциями	10	36,00	2,32	2,95	0,00
375,377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
ПР	Кондитерские изделия	40	125,80	3,40	3,60	19,80
Итого завтрак		501	538,4	19,7	20,0	78,2
ОБЕД						
102/11	Суп картофельный с горохом	200	138,60	7,39	8,22	19,23
279/11	Тефтели 2-й вариант или полуфабрикат из мяса птицы с соусом 759/13	90	274,10	7,46	9,49	10,70
302/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая)	150	223,31	5,69	6,92	36,70
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,376/11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,00	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	24	56,11	1,20	0,34	11,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
Итого за обед		728	787,8	24,5	25,4	100,6
ПОЛДНИК						
ПР	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
ПР	Кондитерские изд.	20	1,40	3,28	14,17	92,00
ПР	Мучное изделие	100	9,50	7,50	27,90	217,10
Итого за полдник		320	16,70	15,78	51,67	416,10
1 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	274,10	7,46	9,49	10,70
171, 302/11	Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая)	150	245,09	7,92	5,60	39,87
53/15	Свекла отварная с маслом растительным и зеленым горошком	60	33,41	0,55	3,80	1,07
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
Итого завтрак		546	696,9	20,0	19,4	82,5
ОБЕД						
82/11	Борщ из св. капуста с карт.	200	132,00	1,61	7,39	14,00
234, 229/11	Котлета рыбная или рыба тушеная в томате с овощами	100	168,78	12,80	8,38	6,50
302/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая)	150	223,31	5,69	6,92	36,70
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	64,00	1,02	3,00	15,07
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
Итого за обед		759	781,9	27,0	26,5	113,3
ПОЛДНИК						
389/11	Сок овощной, фруктовый или ягодный	200	1,00		20,20	84,80
ПР	Мучное изделие	100	9,50	7,50	27,90	217,10
ПР	Кондитерские изд.	20	1,40	3,28	14,17	92,00
Итого за полдник		320	11,90	10,78	62,27	393,90
1 неделя среда						
		Масса	Пищевые вещества (г)			

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	порц	Б	Ж	У	Энергет. ценн.
ЗАВТРАК						
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	7,26	15,76	7,80	204,00
202,309/11	Макаронные изд отварные	150	5,53	6,02	36,02	205,41
70,71/11	Овощи соленые/свежие	30	0,24	0,03	2,01	4,23
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
Итого завтрак		506	17,05	22,32	76,12	555,35
ОБЕД						
101/11	Суп картофельный с 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 (огурец)	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
ПОЛДНИК						
382/11	Какао с молоком	200	3,40	0,60	23,40	112,60
ПР	Фрукты свежие по сезону	170	2,56	0,86	35,70	160,65
ПР	Мучное изделие	60	8,20	6,70	23,40	199,70
Итого за полдник		430	14,16	8,16	82,50	472,95
1 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
ЗАВТРАК						
120/11	Суп молочный с макаронными изд	200	6,38	11,00	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
Итого завтрак		536	13,32	15,06	56,39	364,31
ОБЕД						
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 рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	6,41	9,46	37,43	260,20
Таб.32/13	Свекла отварная	40	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		729	22,34	28,26	101,37	762,91
ПОЛДНИК						
386/11	Кисломолочные продукты (кефир)	150	5,22	4,50	6,20	90,00
ПР	Мучное изделие	100	9,50	7,50	27,90	217,10
ПР	Контидерские изд.	20	1,40	3,28	14,17	92,00
Итого за полдник		270	16,12	15,28	48,27	399,10
1 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
ЗАВТРАК						
120/11	Птица, тушенная в соусе	90	6,38	10,80	14,36	120,00
171/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	6,41	9,46	37,43	260,20
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
70,71/11	Овощи соленые/свежие (огурец)	40	0,48	0,06	4,02	8,46
Итого завтрак		506	17,29	20,83	85,74	528,93
ОБЕД						
96/11	Суп рыбный	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 (огурец)	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	709	25,84	15,37	94,54	623,75
	ПОЛДНИК					
389/11	Сок овощной, фруктовый или ягодный	200	1,00		20,20	84,80
ПР	Мучное изделие	100	9,50	7,50	27,90	217,10
ПР	Кондитерские изд.	20	1,40	3,28	14,17	92,00
	Итого за полдник	320	11,90	10,78	62,27	393,90
	2 неделя понедельник					
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	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	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
	Итого завтрак	501	16,87	14,77	80,46	561,31
	ОБЕД					
102/11	Суп картофельный с горохом	200	4,39	6,22	13,23	138,60
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом или наггетсы 759/13	90	7,46	8,29	4,89	142,00
171/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	6,41	9,46	37,43	260,20
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	40	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	729	25,08	27,74	111,25	797,21
	ПОЛДНИК					
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Мучное изделие	100	9,50	7,50	27,90	217,10
ПР	Фрукты свежие по сезону	170	2,56	0,86	35,70	160,65
	Итого за полдник	450	12,54	8,36	72,48	415,19
	2 неделя вторник					
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	7,26	15,76	7,80	204,00
171/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	3,69	6,92	36,70	223,31
70,71/11	Овощи соленые/свежие	40	0,32	0,04	2,68	5,64
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
	Итого завтрак	506	15,29	23,23	77,47	574,66
	ОБЕД					
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	2,15	2,27	13,95	94,60
268/11	Тефтели 2-й вариант с соусом или наггетсы 759/13	90	7,26	15,76	7,80	204,00
171/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	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	749	19,92	28,72	114,51	779,76
	ПОЛДНИК					
386/11	Кисломолочные продукты (кефир)	150	5,22	4,50	6,20	90,00
ПР	Мучное изделие	100	9,50	7,50	27,90	217,10
ПР	Кондитерские изд.	20	1,40	3,28	14,17	92,00
	Итого полдник	270	16,12	15,28	48,27	399,10
	2 неделя среда					
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
181/11	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/5	7,08	7,79	38,78	255,24
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
	Итого завтрак	536	11,80	16,10	80,58	528,11
	ОБЕД					
101/11	Суп картофельный с 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	40	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	729	25,15	27,22	91,41	668,12
	ПОЛДНИК					
382/11	Какао с молоком	200	3,40	0,60	23,40	112,60
ПР	Фрукты свежие по сезону	170	2,56	0,86	35,70	160,65
ПР	Мучное изделие	60	8,20	6,70	23,40	199,70
	Итого полдник	430	14,16	8,16	82,50	472,95
	2 неделя четверг					
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	
202,204/11	Макаронные отварные с сыром	150/10	7,86	8,70	30,96	233,29
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74
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
	Итого завтрак	536	17,66	13,98	101,10	604,30
	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
171/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	3,69	6,92	36,70	223,31
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	21,72	22,52	134,23	871,90
	ПОЛДНИК					
389/11	Сок овощной, фруктовый или ягодный	200	1,00		20,20	84,80
ПР	Мучное изделие	100	9,50	7,50	27,90	217,10
ПР	Кондитерские изд.	20	1,40	3,28	14,17	92,00
	Итого за полдник	320	11,90	10,78	62,27	393,90
	2 неделя пятница					
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	
291/11	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие	40	0,32	0,04	2,68	5,64
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
	Итого завтрак	506	21,34	11,02	69,29	454,91
	ОБЕД					
82/11	Борщ из св. капуста с карт.	200	1,61	7,39	14,00	132,00
290/11	Птица, тушенная в соусе	90	11,50	18,26	3,51	160,00
171/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая, гречневая или рисовая)	150	3,69	6,92	36,70	223,31
70,71/11	Овощи соленые/свежие	40	0,32	0,04	2,68	5,64
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	200	1,61	7,39	14,00	132,00
	ПОЛДНИК					
ПР	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
ПР	Кондитерские изд.	20	1,40	3,28	14,17	92,00
ПР	Мучное изделие	100	9,50	7,50	27,90	217,10
	Итого за полдник	320	16,70	15,78	51,67	416,10

Примечание: Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате 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
- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И.,
- Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

Разработано _____