

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО ТПП "Сириус-Н"

И.О. Лебедева

УТВЕРЖДАЮ

Директор

И.В. Лазаренко

**Примерный двухнедельный НАБОР БЛЮД бесплатного питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 1-4 классов МБОУ СОШ № 31 имени Г.А. Бердичевского**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
<b>ЗАВТРАК</b>						
181/11	Каша жидкая молочная манная с маслом сл. (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	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	20	46,76	1,58	0,20	9,65
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	32,00	1,10	0,20	6,50
<b>Итого завтрак</b>		<b>430</b>	<b>407,44</b>	<b>12,62</b>	<b>11,16</b>	<b>63,81</b>
<b>ОБЕД</b>						
102/11	Суп картофельный с бобовыми	200	138,60	4,39	6,22	13,23
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом ( 50/40)	90	142,00	7,46	13,18	4,89
171/11	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	220,66	6,57	4,38	38,67
70,71/11	Овощи соленые/свежие (помидоры или огурцы)	60	8,46	0,48	0,06	4,02
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
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>681,91</b>	<b>24,01</b>	<b>24,53</b>	<b>97,30</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
385/11	Молоко кипяченое	200	107,00	5,80	5,00	9,60
ПР	Хлебулочное изделие (пирожок с картофелем печеный )	100	187,30	4,80	7,00	26,30
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>294,30</b>	<b>10,60</b>	<b>12,00</b>	<b>35,90</b>
<b>1 неделя вторник</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
<b>ЗАВТРАК</b>						
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом ( 50/40)	90	142,00	7,46	13,18	4,89
171, 302/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	233,70	8,20	6,30	35,90
Таб.32/13	Свекла отварная с растительным маслом	60	46,90	0,67	4,00	1,46
375,376/11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	20	46,76	1,58	0,20	9,65
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	32,00	1,10	0,20	6,50
<b>Итого завтрак</b>		<b>515</b>	<b>537,36</b>	<b>19,49</b>	<b>23,90</b>	<b>66,92</b>
<b>ОБЕД</b>						
82/11	Борщ с капустой и картофелем	200	132,00	1,61	7,39	14,00
234, /11	Котлеты или биточки рыбные	90	147,68	11,20	7,33	5,70
171/11	Каша рассыпчатая (перловая)	150	182,00	4,44	4,20	31,80
47/11	Салат из квашенной 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
<b>Итого за обед</b>		<b>749</b>	<b>719,53</b>	<b>24,13</b>	<b>22,71</b>	<b>107,56</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлебулочное изделие (пирожок с капустой печеный )	100	218,67	7,00	7,00	27,60
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>258,67</b>	<b>7,53</b>	<b>7,02</b>	<b>37,07</b>
<b>1 неделя среда</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
<b>ЗАВТРАК</b>						
183/11	Каша жидкая молочная из гречневой круппы ( 200/5)	205	151,50	4,50	5,10	21,90
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	35	51,2	1,76	0,32	10,40

14/11	Масло порциями	10	66,0	0,10	7,20	0,13
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>425,60</b>	<b>10,85</b>	<b>13,14</b>	<b>66,02</b>
	<b>ОБЕД</b>					
101/11	Суп картофельный с крупой	200	98,60	1,60	2,17	9,69
289/11	Рагу из птицы	200	302,00	15,97	21,11	28,57
70,71/11	Овощи соленые/свежие (помидоры или огурцы)	60	8,46	0,48	0,06	4,02
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	24	51,2	1,76	0,32	10,40
	<b>Итого за обед</b>	<b>704</b>	<b>730,52</b>	<b>24,01</b>	<b>24,33</b>	<b>114,51</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлебобулочное изделие ( ватрушка )	100	208	7,50	7,00	37,93
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>248,00</b>	<b>8,03</b>	<b>7,02</b>	<b>47,40</b>
<b>1 неделя четверг</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	<b>ЗАВТРАК</b>					
120/11	Суп молочный с макаронными изделиями	200	201	9,38	11,00	19,76
338/11	Фрукты свежие	100	66,60	0,60	0,60	16,74
375,376/11	Чай с лимоном	200	41,6	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,96	0,50	24,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
	<b>Итого завтрак</b>	<b>566</b>	<b>460,23</b>	<b>15,71</b>	<b>12,34</b>	<b>77,42</b>
	<b>ОБЕД</b>					
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	94,60	2,15	2,27	13,95
268/11	Котлеты, биточки, шницели	90	204,00	7,26	15,76	7,80
304/11	Рис отварной	150	203,50	3,60	4,80	36,40
Таб.32/13	Свекла отварная с маслом растительным	60	46,90	0,67	4,00	1,46
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	20	42,67	1,47	0,27	8,67
338/11	Фрукты свежие порционные	100	66,6	0,60	0,60	11,74
	<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>791,79</b>	<b>19,44</b>	<b>28,12</b>	<b>108,79</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
375,376/11	Чай с лимоном	200	41,6	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлебобулочное изделие ( пирожок с картофелем печеный )	100	187,30	4,80	7,00	26,30
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>228,90</b>	<b>5,40</b>	<b>7,03</b>	<b>36,17</b>
<b>1 неделя пятница</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	<b>ЗАВТРАК</b>					
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы ( 200/5)	205	255,24	7,08	7,79	38,78
15/11	Сыр порциями	10	72,00	4,64	5,90	0,00
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	25	51,2	1,76	0,32	10,40
14/11	Масло порциями	10	66,0	0,10	7,20	0,13
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>601,34</b>	<b>18,07</b>	<b>21,73</b>	<b>82,90</b>
	<b>ОБЕД</b>					
134/16	Суп картофельный с рыбой	200	167,41	4,60	9,97	24,33
291/11	Плов из птицы	200	273,2	18,50	7,40	33,10
70,71/11	Овощи соленые/свежие (помидоры или огурцы)	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>622,70</b>	<b>28,75</b>	<b>18,12</b>	<b>98,30</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
385/11	Молоко кипяченое	200	107,00	5,80	5,00	9,60
ПР	Хлебобулочное изделие ( пирожок с повидлом печеный )	100	196,50	5,00	5,60	31,50
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>303,50</b>	<b>10,80</b>	<b>10,60</b>	<b>41,10</b>
<b>2 неделя понедельник</b>						

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
<b>ЗАВТРАК</b>						
181/11	Каша жидкая молочная из маной крупы. (200/5)	205	255,24	7,08	7,79	38,78
15/11	Сыр порциями	10	72,00	4,64	5,90	0,00
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	35	34,00	1,11	0,22	6,58
<b>Итого завтрак</b>		<b>500</b>	<b>519,74</b>	<b>17,39</b>	<b>14,43</b>	<b>79,35</b>
<b>ОБЕД</b>						
102/11	Суп картофельный с бобовыми	200	138,60	7,39	6,22	13,23
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом ( 50/40)	90	142,00	7,46	13,18	4,89
171/11	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	227,43	6,57	5,52	37,90
45/11	Салат из белокочанной капусты	60	64,00	1,02	3,00	15,07
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	20	42,67	1,47	0,27	8,67
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>748</b>	<b>27,60</b>	<b>28,61</b>	<b>108,53</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
385/11	Молоко кипяченое	200	107,00	5,80	5,00	9,60
ПР	Хлебобулочное изделие ( пирожок с картофелем печеный )	100	187,30	4,80	7,00	26,30
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>294,30</b>	<b>10,60</b>	<b>12,00</b>	<b>35,90</b>
<b>2 неделя вторник</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
<b>ЗАВТРАК</b>						
182/11	Каша жидкая молочная из рисовой крупы ( 200/5)	205	208,30	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	66,6	0,60	0,60	11,74
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	20	46,76	1,58	0,20	9,65
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	32,00	1,10	0,20	6,50
<b>Итого завтрак</b>		<b>520</b>	<b>530,40</b>	<b>11,22</b>	<b>7,07</b>	<b>97,53</b>
<b>ОБЕД</b>						
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	94,60	2,15	2,27	13,95
268/11	Котлеты, биточки, шницели	90	204	7,26	15,76	7,80
171/11	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	220,66	6,57	4,38	38,67
70,71/11	Овощи соленые/свежие ( помидоры или огурцы)	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
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
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>701,35</b>	<b>21,63</b>	<b>23,16</b>	<b>101,29</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
386/11	Кисломолочный продукт (кефир)	200	120,0	6,96	6,00	8,26
ПР	Хлебобулочное изделие ( пирожок с повидлом печеный )	100	196,50	5,00	5,60	31,50
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>316,5</b>	<b>11,96</b>	<b>11,60</b>	<b>39,76</b>
<b>2 неделя среда</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
<b>ЗАВТРАК</b>						
183/11	Каша жидкая молочная из гречневой крупы 200/5	205	151,5	4,50	5,10	21,90
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	35	34,00	1,11	0,22	6,58
14/11	Масло порциями	10	66,0	0,10	7,20	0,13
<b>Итого завтрак</b>		<b>500</b>	<b>408,4</b>	<b>10,20</b>	<b>13,04</b>	<b>62,20</b>
<b>ОБЕД</b>						
101/11	Суп картофельный с крупой	200	98,6	1,60	2,17	9,69
290/11	Птица, тушенная в соусе	90	160	11,50	18,26	3,51
202,309/11	Макаронные изд отварные	150	205,41	5,53	6,02	36,02
Таб.32/13	Свекла отварная с растительным маслом	60	46,9	0,67	4,00	1,46
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
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
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>684,54</b>	<b>24,47</b>	<b>31,14</b>	<b>87,53</b>

ПОЛДНИК						
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	176,74	1,04	0,27	42,53
ПР	Хлебобулочное изделие ( пирожок с картофелем печеный )	100	187,30	4,80	7,00	26,30
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>364,04</b>	<b>5,84</b>	<b>7,27</b>	<b>68,83</b>
2 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
234./11	Котлеты или биточки рыбные	90	147,68	11,20	7,33	5,70
171/11	Каша рассыпчатая (перловая)	150	182,00	4,44	4,20	31,80
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	25	58,45	1,98	0,25	12,07
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	32,00	1,10	0,20	6,50
70,71/11	Овощи соленые/свежие (помидоры или огурцы)	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
<b>Итого завтрак</b>		<b>540</b>	<b>468,59</b>	<b>19,73</b>	<b>12,06</b>	<b>69,56</b>
ОБЕД						
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	116,44	4,60	6,70	11,60
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом ( 50/40)	90	142,00	7,46	13,18	4,89
171/11	Каша рассыпчатая (ячневая)	150	181,03	4,77	4,27	31,05
Таб.32/13	Икра кабачковая	60	57,00	1,60	2,20	4,20
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	28,00
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
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>801,00</b>	<b>24,22</b>	<b>27,32</b>	<b>107,71</b>
ПОЛДНИК						
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлебобулочное изделие ( ватрушка )	100	208	7,50	7,00	37,93
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>248,00</b>	<b>8,03</b>	<b>7,02</b>	<b>47,40</b>
2 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				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	72,00	4,64	5,90	0,00
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	35	34,00	1,11	0,22	6,58
<b>Итого завтрак</b>		<b>500</b>	<b>518,14</b>	<b>17,32</b>	<b>14,43</b>	<b>78,95</b>
ОБЕД						
82/11	Борщ с капустой и картофелем	200	132,00	1,61	7,39	14,00
291/11	Плов из птицы	200	273,2	18,50	7,40	33,10
47/11	Салат из квашенной 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.	20	46,76	1,58	0,20	9,65
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	32,00	1,10	0,20	6,50
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>585,40</b>	<b>24,35</b>	<b>18,21</b>	<b>87,20</b>
ПОЛДНИК						
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлебобулочное изделие ( пирожок с капустой печеный )	100	218,67	7,00	7,00	27,60
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>258,67</b>	<b>7,53</b>	<b>7,02</b>	<b>37,07</b>

**Примечание:** Котлета или биточек 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 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 Злобнов 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.