

Утверждено:

и.о. Директора МБУЗ «Станция переработки овощей» ОВЗ

№ " 01 " 2024г.

Утверждено:  
Организатор питания И.А. Комарова А.А.

2024г.

Примерное 2-х недельное меню обедов  
для организации горячего питания учащихся  
осенне-зимний период 2023 г.

ОВЗ

№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
		б	ж	у		

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

<b>Обед</b>						
82м/юп	Суп картофельный с бобовыми	250	6	4,25	21,5	147
268м/ю	Плов с мясом	200	12,9	6,3	32,2	243
304м	Икра кабачковая	60	1,12	5,4	57,6	57
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	70
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,7	61
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,09	0	4,71	18,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>24,7</b>	<b>16,4</b>	<b>143,3</b>	<b>596,6</b>
<b>1-я неделя</b>						
<b>ВТОРНИК</b>						

<b>Обед</b>						
96м	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	120
229м	Рыба тушеная в томате с овощами	65/25	16,25	7,8	3,965	173,33
24м	Пюре картофельное	180	2,7	7,3	18,5	131
350м	Свекла с маслом	80	4,99	8	19,2	128
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	18,4	76
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>28,4</b>	<b>28,7</b>	<b>87,7</b>	<b>699,3</b>
<b>1-я неделя</b>						
<b>СРЕДА</b>						

<b>Обед</b>						
113м	Суп картофельный с клецками	250	5	8	10	24
291м	Гуляш	70/25	16,69	7,79	4,81	159,44
	Каша пшеничная	150	7,8	6,8	38,7	195
	Соленья в ассортименте	60	1,1	4,9	6,7	75,2

	Хлеб пшеничный								
	Кисель								
	<b>Итого за Обед</b>	40	3,04	0,328	19,44	94,4			
<b>1-я неделя</b>		200	0	0	33,93	129			
<b>ЧЕТВЕРГ</b>		795	33,7	27,8	113,6	677,0			

**Обед**

88м	Рассольник ленинградский								
282м	Каша гречневая рассыпчатая	250	2,75	4,75	13	105			
309м	Котлеты мясные	150	7,8	6,75	38,7	195			
	Икра кабачковая	80	15,04	18,4	2,4	230,67			
	Хлеб пшеничный	60	1,12	5,4	57,6	57			
342м/ио	Компот из свежих фруктов	50	3,8	0,41	24,3	118			
	<b>Итого за Обед</b>	200	0,2	0,2	18,4	76			
<b>1-я неделя</b>		790	30,0	33,0	109,0	789,0			
<b>ПЯТНИЦА</b>									

**Обед**

151м	Суп картофельный с вермишелью								
203м/ио	Рагу из курицы	250	2,9	2,5	21	287			
348м/ио	Соленья в ассортименте	225	12,46	4,89	12,46	201			
	Хлеб пшеничный	60	1,33	0,08	1,42	11,75			
	Компот из смеси сухофруктов	60	4,56	0,5	29,16	142			
	<b>Итого за Обед</b>	200	0	0	10,4	41			
<b>2-я неделя</b>		795	22,0	9,0	91,0	761,0			
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>									

**Обед**

98м	Суп картофельный с бобовыми								
250м/ио	Котлеты мясные	250	6	4,25	21,5	147			
321м	Макаронные изделия отварные с маслом	90	16,92	20,7	2,7	260			
	Икра кабачковая	150	5,68	3,47	27,23	163			
	Хлеб пшеничный	60	1,12	5,4	57,6	57			
	Компот из свежих фруктов	50	3,8	0,425	24,3	115			
	<b>Итого за Обед</b>	200	0,2	0,2	18,4	76			
<b>2-я неделя</b>		800	33,7	34,4	151,7	818,0			
<b>ВТОРНИК</b>									

**Обед**

82м/иол	Ши из капусты свежей с картофелем								
297м	Плов из птицы	250	3	4,75	13	107			
304м	Салат из свеклы	240	11,44	9,75	27,81	245,45			
	Хлеб пшеничный	80	1,12	1,33	6,4	42,66			
	<b>Итого за Обед</b>	55	4,18	0,4675	26,73	126,5			

342м/но	Компот из смеси сухофруктов								
<b>Итого за Обед</b>		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>31,4</b>	<b>124</b>			
<b>2-я неделя</b>		<b>825</b>	<b>20,3</b>	<b>16,3</b>	<b>105,3</b>	<b>645,6</b>			
<b>СРЕДА</b>									

<b>Обед</b>									
103м	Суп картофельный с рисом	250	1,8	5,2	15,54	114			
234м	Жаркое по-домашнему	200	17,07	8,63	20,42	236,67			
349м	Икра кабачковая	60	1,12	5,4	57,6	57			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	24,3	118			
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	18,4	76			
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>24,0</b>	<b>19,8</b>	<b>136,3</b>	<b>601,7</b>			
<b>2-я неделя</b>									
<b>ЧЕТВЕРГ</b>									

<b>Обед</b>									
99м	Суп картофельный	250	13,4	7,8	0,4	249			
259м	Куры тушеные в соусе	70/25	11,69	6,79	0,35	218			
	Каша пшеничная	150	7,8	6,8	38,7	195			
	Горошек зеленый консервированный	60	14,4	6,1	15,84	22			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	24,3	118			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124			
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>51,7</b>	<b>27,9</b>	<b>111,0</b>	<b>926,0</b>			
<b>2-я неделя</b>									
<b>ПЯТНИЦА</b>									

<b>Обед</b>									
102м	Суп - лапша домашняя	250	2,5	2,92	18,26	123			
493м	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	16	8	24	118			
309м	Капуста тушеная	150	1,65	2,26	5,74	63			
342м/но	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	24,3	118			
	Сок	180	0,9	0,18	17,82	77			
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>24,9</b>	<b>13,8</b>	<b>90,1</b>	<b>499,0</b>			
<b>Итого за 10 ДНЕЙ</b>		<b>2933,3</b>	<b>227,2</b>	<b>1139,1</b>	<b>7013,3</b>				

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В. Т. Лапшиной, 2004г. Хлебпродлинформ.
2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е. Гаунова, М.Т. Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург
3. Сборник рецептов мучных кондитерских булочных изделий для ПОП 1986г. Москва
4. Диетическое питание справочник под ред. В.А. Доценко, Е.В. Литвинова, Ю.Н. зубцова, 2002 г. Москва
5. Химический состав пищевых продуктов под редакцией И.М. Скурихина, В.А. Шатерникова, 1984г. Москва
6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельян,