

Согласовано

Директор МБОУ Страховская СОШ

" " 2023 г.

Утверждаю:  
Организатор питания ИП Комарова А.А.

" " 2023 г.



**Примерное 2-х недельное меню обедов  
для организации горячего питания учащихся  
осенне-зимний период 2022-2023г.**  
**ОВЗ**

Сборник	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность
			б	ж	у	
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 1</b>						
82м/иоп	Суп картофельный с бобовыми	250	6,0	4,3	21,5	147,0
268м/иоп	Плов из пшеницы	250	11,9	10,2	29,0	292,9
304м	Икра кабачковая	80	1,5	4,6	6,2	92,0
342м/иоп	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	118,0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>830</b>	<b>23,8</b>	<b>19,4</b>	<b>112,3</b>	<b>773,9</b>
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 2</b>						
96м	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106,3
229м	Рыба тушеная в томате с овощами	65/25	16,3	7,8	4,0	222,9
24м	Пюре картофельное	160	6,1	7,2	14,7	208,3
350м	Свекла с маслом	75	4,7	7,5	18,0	120,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	118,0
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	18,4	76,0

<b>Итого за прием пищи</b>	<b>825</b>	<b>33,0</b>	<b>28,3</b>	<b>92,5</b>	<b>851,4</b>
----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------

**Неделя 1**

**День 3**

	Суп картофельный с клецками	250	6,0	4,3	21,5	147,0
113м	Гуляш из филе кур	70/25	10,1	7,6	6,4	254,0
291м	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,7	3,5	27,2	163,0
65м	Соленья в ассортименте	60	1,1	4,9	6,7	75,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	118,0
	Кисель	200	0,0	0,0	33,9	129,0
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>805</b>	<b>26,7</b>	<b>20,6</b>	<b>120,1</b>	<b>886,2</b>

**Неделя 1**

**День 4**

88м	Рассольник ленинградский	250	2,8	4,8	13,0	105,0
282м	Котлеты мясные	70	13,2	16,1	2,1	202,0
309м	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,4	8,1	46,4	234,0
	Икра кабачковая	60	1,1	3,4	4,6	54,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	118,0
342м/иоп	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	18,4	76,0
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>810</b>	<b>30,0</b>	<b>33,0</b>	<b>109,0</b>	<b>789,0</b>

**Неделя 1**

**День 5**

151м	Суп картофельный с вермишелью	250	2,9	2,5	21,0	288,0
203м/иоп	Рагу из курицы	230	14,3	5,6	14,3	231,2
304м	Соленья в ассортименте	70	1,3	5,7	7,8	87,7
348м/иоп	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	118,0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>800</b>	<b>22,0</b>	<b>9,0</b>	<b>91,0</b>	<b>761,0</b>

**Неделя 2**

**День 1**

98м	Суп картофельный с горохом	250	6,0	4,3	21,5	147,0
250м/иоп	Котлеты мясные	95	17,9	21,9	2,9	273,9
321м	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	4,2	32,7	195,6
	Икра кабачковая	80	1,5	7,2	76,8	76,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	118,0
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	18,4	76,0
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>855</b>	<b>36,2</b>	<b>38,1</b>	<b>176,5</b>	<b>886,5</b>

**Неделя 2****День 2**

82м/иоп	Щи из капусты свежей с картофелем	250	3,8	5,9	16,3	133,8
297м	Плов с курицей	245	16,4	13,9	39,7	352,6
304м	Салат из свеклы	80	1,1	4,9	6,7	75,2
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,2	141,6
342м/иоп	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>835</b>	<b>26,4</b>	<b>25,2</b>	<b>123,3</b>	<b>827,2</b>

**Неделя 2****День 3**

103м	Суп картофельный с рисом	250	2,9	8,3	26,4	195,2
234м	Жаркое по-домашнему	230	22,7	11,5	27,2	314,9
	Икра кабачковая	60	1,1	5,4	57,6	57,0
349м	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	118,0
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	18,4	76,0
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>790</b>	<b>30,7</b>	<b>25,8</b>	<b>153,9</b>	<b>761,1</b>

**Неделя 2****День 4**

99м	Суп картофельный	250	2,3	6,5	20,6	152,5
259м	Куры тушеные в соусе	90/25	15,0	8,7	0,4	282,0

Каша пшеничная	180	4,2	5,7	23,0	165,6
Соленья в ассортименте	80	1,5	6,5	9,0	100,3
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	118,0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>875</b>	<b>27,3</b>	<b>27,8</b>	<b>108,7</b>	<b>942,4</b>

**Неделя 2**

**День 5**

102м	Суп - лапша домашняя	250	5,8	6,8	42,0	282,0
493м	Биточки куриные припущенные	100	20,6	8,4	16,4	226,0
309м	Капуста тушеная	180	3,2	5,9	8,6	138,0
342м/иоп	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	118,0
	Сок	200	0,4	0,4	20,0	100,0
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>780</b>	<b>33,8</b>	<b>22,0</b>	<b>111,3</b>	<b>864,0</b>
<b>Итого за</b>			<b>289,9</b>	<b>249,2</b>	<b>1198,6</b>	<b>8342,7</b>

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В. Т. Лапиной, 2004г. Хлебпродинформ.
2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е. Галунова, 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, 2008г. Москва