

Согласовано

Директор МБОУ Золотарёвская СОШ им.С.И.Здоровцева



2023 г.

Организатор питания ИП Комарова А.А.

Утверждаю:



2023 г.

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у	

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК**Обед**

	Овощи свежие (соленые)	60	1,3	0,1	1,4	11,8
82м/иоп	Суп картофельный с бобовыми	250	6,0	4,3	21,5	147,0
268м/иоп	Плов с мясом	200	12,9	6,3	32,2	243,0
304м	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	28,8	28,5
342м/иоп	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,3	118,0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0
Итого за Обед		780	25,2	13,7	139,6	672,3

1-я неделя

ВТОРНИК**Обед**

96м	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	120,0
229м	Рыба тушеная в томате с овощами	55/25	12,5	6,0	3,1	133,0
24м	Пюре картофельное	150	5,7	6,8	13,8	139,0
350м	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,3	118,0
	Соленья в ассортименте	60	0,3	0,1	1,1	7,2
	Лимонный напиток	200	0,1	0,0	12,2	50,3
Итого за Обед		775	24,39	18,43	67,58	567,47

1-я неделя

СРЕДА**Обед**

	Овощи свежие (соленые)	60	1,3	0,1	1,4	11,8
113м	Суп картофельный с клецками	250	5,0	8,0	10,0	24,0
291м	Гуляш из филе кур	70/25	10,1	7,6	6,4	254,0
65м	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,7	3,5	27,2	163,0
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,3	118,0
	Кисель	200	0,0	0,0	33,9	129,0
Итого за Обед		795	25,91	19,56	103,28	699,75

1-я неделя

ЧЕТВЕРГ**Обед**

88м	Рассольник ленинградский	250	2,8	4,8	13,0	105,0
282м	Котлеты по хлыновски	75	73,5	6,0	7,6	96,6
309м	Каша гречневая	25	0,7	1,0	2,5	21,5
	Соус томатный	150	3,5	4,7	19,2	138,0
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,3	118,0

342м/иоп	Сок	180	0,4	0,4	18,0	90,0
Итого за Обед		720	84,52	17,16	84,58	569,10

1-я неделя

ПЯТНИЦА

Обед

151м	Суп картофельный с вермишелью	250	2,9	2,5	21,0	288,0
203м/иоп	Рагу из курицы	225	12,5	4,9	12,5	201,0
304м	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	28,8	28,5
348м/иоп	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,3	118,0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0
Итого за Обед		745	20,32	10,50	117,96	759,50

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед

98м	Суп картофельный с горохом	225	5,1	3,6	18,3	125,7
250м/иоп	Биточки из говядины	80	11,6	8,4	8,7	194,4
321м	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,7	3,5	27,2	163,0
	Соус томатный	25	0,7	1,0	2,5	21,5
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,3	118,0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0
Итого за Обед		720	27,42	16,84	112,40	746,56

2-я неделя

ВТОРНИК

Обед

82м/иоп	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2,8	4,5	12,3	100,9
297м	Плов с курицей	230	17,6	15,0	42,6	380,2
304м	Салат из свеклы	100	1,4	6,1	8,4	94,0
	Хлеб пшеничный	60	5,7	0,6	36,5	177,0
342м/иоп	Кисель из яблок	200	0,0	0,0	339,3	12,9
Итого за Обед		840	27,48	26,15	439,05	765,04

2-я неделя

СРЕДА

Обед

103м	Суп картофельный с рисом	230	1,6	4,5	14,3	105,9
234м	Жаркое по-домашнему	190	16,2	8,2	19,4	225,0
	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	28,8	28,5
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
Итого за Обед		700	22,32	16,04	105,26	553,39

2-я неделя

ЧЕТВЕРГ

Обед

	Овощи свежие (соленые)	60	1,3	0,1	1,4	11,8
99м	Суп картофельный	250	2,9	2,5	21,0	288,0
259м	Куры тушеные в соусе	80/25	13,4	7,8	0,4	249,1
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,8	6,8	38,7	195,0
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,3	118,0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0
Итого за Обед		805	29,79	17,50	117,22	985,85

2-я неделя

ПЯТНИЦА

Обед

102м	Суп - лапша домашняя	230	2,3	2,7	16,8	112,8
------	----------------------	-----	-----	-----	------	-------

493м	Биточки куриные припущенные	70	73,5	6,0	7,6	96,6
309м	Капуста тушеная	150	2,7	5,0	7,2	115,0
342м/иоп	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	118,0
	Сок	200	0,4	0,4	20,0	100,0
Итого за Обед		700	82,72	14,43	75,93	542,40
Итого за 10ДНЕЙ			370,08	170,35	1362,90	6861,31

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т.Лапшиной, 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