



Утверждаю: М.Б.С. Комарова А.А.
Директор ИП Комарова А.А.
с. 10. 2024г.

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



Утверждаю: М.Б.С. Комарова А.А.
Организатор питания ИП Комарова А.А.
с. 10. 2024г.

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

82м/иоп	Суп картофельный с бобовыми	250	6	4,25	21,5	147
268м/ио	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
Итого за Обед		770	24,7	16,4	143,3	596,6

1-я неделя

ВТОРНИК

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
Итого за Обед		830	28,4	28,7	87,7	699,3

1-я неделя

СРЕДА

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	40	3,04	0,328	19,44	94,4
	Кисель	200	0	0	33,93	129
Итого за Обед		795	33,7	27,8	113,6	677,0

Обед

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

1-я неделя
ПЯТНИЦА

Обед

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

2-я неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед

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

2-я неделя
ВТОРНИК

Обед

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

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

Обед						
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
	Икра кабачковая	60	1,12	5,4	57,6	57
349м	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	24,3	118
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	18,4	76
Итого за Обед		760	24,0	19,8	136,3	601,7
2-я неделя						
ЧЕТВЕРГ						

Обед						
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
Итого за Обед		805	51,7	27,9	111,0	926,0
2-я неделя						
ПЯТНИЦА						

Обед						
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
Итого за Обед		710	24,9	13,8	90,1	499,0
Итого за 10 ДНЕЙ			293,3	227,2	1139,1	7013,3

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.Допенко, Е.В.Литвинова, Ю.Н.Зубцова, 2002 г. Москва
5. Химический состав пищевых продуктов под редакцией И.М.Скурихина, В.А.Патерникова, 1984г. Москва
6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И.М.Скурихина, В.А.Тутельян,