

Утверждаю:
Директор *Ирина Комарова*
Ирина Комарова 2024г.

Утверждаю:
Организатор питания *Ирина Комарова*
Ирина Комарова 2024г.

Примерное 2-х недельное меню обедов
для организации горячего питания учащихся
осенне-зимний период 2024-2025г.
ОВЗ

№ рец.	Наименование дней недели,блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая
			б	ж	у	
1-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Обед						
82м/иоп	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	6,00	4,25	21,50	147,00
268м/иоп	Плов с мясом	160	10,32	5,04	25,76	194,40
304м	Икра кабачковая	55	0,65	3,15	33,60	33,25
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	11,56	45,56
Итого за прием пищи:		665	20,77	12,85	116,72	538,21
1-я неделя						
ВТОРНИК						
Обед						
96м	Борщ с капустой и картофелем	240	2,40	6,24	15,72	144,00
229м	Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	15,00	7,20	3,66	160,00
24м	Пюре картофельное	150	2,25	6,08	15,42	109,17
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	18,40	76,00
Итого за прием пищи:		730	23,65	20,13	77,50	607,17
1-я неделя						
СРЕДА						
Обед						
113м	Суп картофельный с клецками	240	6,00	9,60	12,00	28,80
291м	Гуляш	70/20	16,69	7,79	4,81	159,44
	Каша пшеничная	150	7,80	6,80	38,70	195,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
	Кисель	200	0,00	0,00	33,93	129,00

Итого за прием пищи:	730	34,29	24,60	113,74	630,24
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------

1-я неделя
ЧЕТВЕРГ

Обед

88м	Рассольник ленинградский	240	3,30	5,70	15,60	126,00
282м	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,80	6,75	38,70	195,00
309м	Котлеты мясные	80	15,04	18,40	2,40	230,67
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	18,40	76,00
Итого за прием пищи:		720	30,14	31,46	99,40	745,67

1-я неделя
ПЯТНИЦА

Обед

151м	Суп картофельный с вермишелью	240	3,48	3,00	25,20	344,40
203м/иоп	Рагу из курицы	220	12,46	4,89	12,46	201,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	11,56	45,56
Итого за прием пищи:		710	19,74	8,30	73,52	708,96

2-я неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед

98м	Суп картофельный с бобовыми (горох)	240	7,20	5,10	25,80	176,40
250м/иоп	Котлеты мясные	85	16,92	20,70	2,70	260,00
321м	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	18,40	76,00
Итого за прием пищи:		725	33,80	29,88	98,43	793,40

2-я неделя
ВТОРНИК

Обед

82м/иоп	Щи из капусты свежей с картофелем	240	3,60	5,70	15,60	128,40
297м	Плов из птицы	210	10,01	8,53	24,33	214,77
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	11,56	45,56
Итого за прием пищи:		700	17,41	14,64	75,79	506,73

2-я неделя

СРЕДА

Обед

103м	Суп картофельный с рисом	240	2,16	6,24	18,65	136,80
234м	Жаркое по-домашнему	180	15,36	7,77	18,38	213,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Итого за прием пищи:	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	18,40	76,00
		670	21,52	14,62	79,73	543,80

2-я неделя

ЧЕТВЕРГ

Обед

99м	Суп картофельный	240	16,08	9,36	0,48	298,80
259м	Куры тушеные в соусе	70/20	11,69	6,79	0,35	218,00
	Каша пшеничная	150	7,80	6,80	38,70	195,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Итого за прием пищи:	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	11,56	45,56
		730	39,37	23,36	75,39	875,36

2-я неделя

ПЯТНИЦА

Обед

102м	Суп - лапша домашняя	250	3,13	3,65	22,83	153,75
493м	Биточки куриные припущенные	70	14,00	7,00	21,00	103,25
309м	Капуста тушеная	150	1,65	2,26	5,74	63,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Итого за прием пищи:	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
Итого за 10 дней		720	22,80	13,32	90,54	502,00
			263,49	193,16	900,75	6451,54

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