

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО ТПП «Сириус-Н»



В.А.Редичкин

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 20



Е.И.Юзбекова

Двухнедельное менюготавливаемых блюд для учащихся образовательных учреждений г. Новочеркаска с ОВЗ

1-ая неделя/Понедельник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак						
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	12,38	9,8	24,36	160
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42
386	Кефир	100	2,74	2,36	3,78	86
	Всего в завтрак	530	16,47	19,79	52,01	414
Обед						
101	Суп картофельный с крупой(рис)	200	1,6	2,17	21,16	69
342	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	42,35	104
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	34,14	197
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42

279	Тефтели с соусом	100	5,73	13,28	9,57	184
	Всего в обед	670	11,77	20,81	113,9	638
	Всего за день	1200	28,24	40,6	165,91	1052

1-ая неделя/Вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
День 2						
Завтрак						
377	Чай с лимоном	180	0,1	0,02	11,49	47
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110	14,49	11,43	30,8	221
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62
	Всего в завтрак	370	16,44	15,46	55,69	372
Обед						
96	Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	12,59	102
70	Овощи натуральные соленые или свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	4,02	36
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	120
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42
289	Рагу из птицы	180	18,87	17,2	25,71	272
	Всего в обед	640	23,76	21,77	77,81	572
	Всего за день	1010	40,2	37,23	133,5	944

1-ая неделя/Среда

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)	ККАЛ
---	--------------------------------	-------	----------------------	------

рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	блюда (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
День 3						
Завтрак						
342	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	47,06	115
291	Плов из птицы и зеленый горошек консервированный	200	14,12	12,42	35,56	310
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42
Всего в завтрак		420	15,48	12,94	89,3	467
Обед						
82	Борщ с капустой и картофелем	200	8,77	7,39	14	132
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35
47	Салат из квашеной или свежей капусты	60	1,02	3	15,07	64
259	Жаркое по-домашнему	180	16,66	18,6	27,34	332
Всего в обед		660	27,72	29,25	80,15	623
Всего за день		1080	43,2	42,19	169,45	1090

1-ая неделя/Четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
День 4						
Завтрак						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42
279	Тефтели с соусом	100	5,73	13,28	9,57	184

312	Пюре картофельное и овощи соленые или свежие	180	11,06	7,8	29	193
	Всего в завтрак	520	20,19	21,81	84,8	592
	Обед					
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	9,96	64
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	119
234	Котлеты рыбные с соусом	100	16,67	16,22	21,65	145
377	Чай с лимоном	180	0,1	0,02	11,49	47
171	Каша рассыпчатая (пшенная)	150	6,41	8,62	36,78	250
	Всего в обед	710	29,61	32,92	99,79	660
	Всего за день	1230	49,8	54,73	184,59	1252

1-ая неделя/Пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
	День 5					
	Завтрак					
389	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	2,3		20,2	172
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35
ГП	Икра кабачковая (готовая продукция)	60	0,96	3,78	4,44	55
202	Макаронные изделия с печенью тушеной в	180	16,22	14,42	19,15	185
	Всего в завтрак	460	20,45	18,44	48,45	447
	Обед					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60
312	Пюре картофельное	150	9,06	7,8	20,44	137
70	Овощи натуральные соленые или свежие (помидоры)	60	0,48	0,06	1,02	34

ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35
101	Суп рыбный	200	5,86	2,26	13,5	112
270	Котлеты Московские с соусом	100	9,56	19,18	10,28	253
	Всего в обед	730	26,23	29,56	68,98	631
	Всего за день	1190	46,68	48	117,43	1078

2-ая неделя/Понедельник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
День 6						
Завтрак						
382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35
ГП	Печенье песочное в ассортименте	20	1,34	5,16	12,97	86
181	Каша манная с фруктами	200	5,83	6,21	20,84	189
	Всего в завтрак	420	12,04	14,8	56,32	417
Обед						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,2	0,24	6,68	35
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	119
302	Каша рассыпчатая (перловая)	150	8,6	6,09	23,12	186
279	Тефтели 2-й вариант с соусом	100	14,8	13,43	26,74	141
	Всего в обед	735	31,33	30,4	96,35	616
	Всего за день	1155	43,37	45,2	152,67	1033

2-ая неделя/Вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	

День 7						
Завтрак						
342	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	42,35	104
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42
202	Макаронные изделия и птица отварная	180	5,09	0,6	28,73	141
140	Свекла отварная	60	1,89	5,01	9,72	90
	Всего в завтрак	440	8,33	6,12	87,48	377
Обед						
101	Суп картофельный с крупой(рис)	200	1,6	2,17	21,16	69
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60
70	Овощи натуральные соленые или свежие (огурцы)	40	0,32	0,04	2,68	24
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35
259	Жаркое по-домашнему	180	16,66	18,6	27,34	332
	Всего в обед	640	19,85	21,07	74,92	520
	Всего за день	1080	28,18	27,19	162,4	897

2-ая неделя/Среда

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
День 8						
Завтрак						
15	Сыр (порциями)	20	12,92	16,36	16	104
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,8	0,36	10,02	52
121	Суп молочный с крупой (гречка)	200	2,97	3,57	6,14	71
386	Кефир	100	2,74	2,36	3,78	86
	Всего в завтрак	540	20,5	22,67	53	373

Обед						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,97	94
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	120
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	60
255	Печень по-строгановски	80	10,61	8,98	7,62	148
302	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	4,46	4,34	31,69	184
	Всего в обед	690	20,83	19,77	94,32	641
	Всего за день	1230	41,33	42,44	147,32	1014

2-ая неделя/Четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
День 9						
Завтрак						
389	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	2,3		20,2	172
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35
210	Омлет натуральный и кабачковая икра	100	7,43	13,24	1,41	166
338	Фрукты (плоды или ягоды свежие по сезону, порционные, резаные)	100	0,4	0,4	9,8	32
	Всего в завтрак	420	11,7	14	39,41	405
Обед						
96	Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	12,59	102
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35
47	Салат из квашеной или свежей капусты	60	1,02	3	12,07	64
289	Рагу из птицы	180	18,87	17,2	25,71	272

	Всего в обед	660	23,77	24,53	74,11	532
	Всего за день	1080	35,47	38,53	113,52	937

2-ая неделя/Пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
День 10						
Завтрак						
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	34,14	197
377	Чай с лимоном	180	0,1	0,02	11,49	47
234	Котлеты рыбные из тресковых пород	70	15,56	15,14	20,21	199
	Всего в завтрак	420	19,95	20,25	72,51	478
Обед						
82	Борщ с капустой и картофелем	200	8,77	7,39	14	132
342	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	42,35	104
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35
291	Плов из птицы	180	15,26	9,42	32,16	275
18	Салат "Осенний"	60	1,05	3,71	5,55	60
	Всего в обед	640	26,42	20,91	100,74	605
	Всего за день	1060	46,37	41,16	173,25	1083

Меню разработано в соответствии :

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015. – 628 с.
- Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной-«Хлебпродинформ». Москва, 2004.- 640 с.
 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждениях / Под ред. В. Р Кучма. – Научный центр здоровья детей, 2016 г.
 - СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»