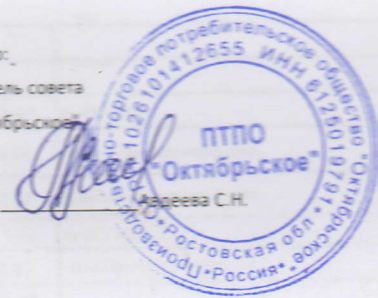




Утверждаю:  
Председатель совета  
ПТПО "Октябрьское"



**Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов  
для организации горячего питания обучающихся с ОВЗ 1-4х классов  
на период 2024 - 2025 гг.**

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ Рецептуры
		б	ж	у		
<b>1-я неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сосиска отварная с подливой	100 (55/45)	6,05	11,15	15,78	187,67	технологическая карта табл.
Макароны отварные	150	6,62	7,37	17,83	164,13	№ 299/519 2008г
Свекла отварная	60	0,90	0,21	4,38	23,01	№ 51 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>16,83</b>	<b>18,99</b>	<b>68,00</b>	<b>510,23</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Рассольник домашний	200	2,63	5,31	6,17	214,99	№ 154 2008г
Печень по - строгоновски	100 (60/40)	3,41	5,12	5,78	82,84	№ 261 2004г
Рис отварной	150	3,69	7,37	19,75	160,09	№ 215 2008г
Овощи сезонные	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>19,03</b>	<b>19,00</b>	<b>82,92</b>	<b>710,80</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1340</b>	<b>35,86</b>	<b>37,99</b>	<b>150,92</b>	<b>1221,03</b>	
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная вязкая с рисом, маслом	200	10,13	9,38	33,24	257,90	№ 302 2004г
Бутерброд с п/к колбасой	80 (50/30)	4,13	7,15	19,27	157,95	технологическая карта табл.
Кофейный напиток	200	2,01	2,00	18,00	98,04	№ 719 2008г
Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580,00</b>	<b>16,67</b>	<b>18,93</b>	<b>80,31</b>	<b>558,29</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем	200	4,23	6,19	11,04	176,79	№ 133 2008г
Биточки рыбные с соусом	100 (60/40)	2,36	5,67	5,32	181,72	№ 364 2008г
Пюре картофельное	150	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 525 2008г
Капуста квашеная	60	0,88	0,05	1,46	9,81	№ 62 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>19,01</b>	<b>18,10</b>	<b>162,80</b>	<b>728,87</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1380</b>	<b>35,68</b>	<b>37,03</b>	<b>162,98</b>	<b>1287,16</b>	

<b>СРЕДА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Плов из птицы	200 (120/80)	8,14	9,12	27,20	223,44	№ 492 2004г
Икра кабачковая	60	0,72	5,82	4,62	73,74	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.
Какао с молоком	200	3,08	3,50	17,80	115,02	№ 725 2008г
Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>15,40</b>	<b>19,10</b>	<b>74,43</b>	<b>531,22</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп крестьянский с крупой	200	1,90	7,97	12,35	228,76	№ 138 2004г
Рагу из птицы	200 (160/40)	5,96	9,52	12,64	258,49	№ 489 2004г
Свекла отварная	60	0,90	0,21	4,38	23,01	№ 51 2004г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.
Кисель фруктовый	180	1,40	0,04	16,60	72,36	№ 645 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>18,38</b>	<b>18,86</b>	<b>80,37</b>	<b>763,18</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1340</b>	<b>33,78</b>	<b>37,96</b>	<b>154,80</b>	<b>1294,40</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка творожная с рисом и сметаной	200/10	10,96	12,83	19,21	236,15	№ 366 2008г
Чай с лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.
Печенье к чаю	50	3,75	4,54	27,13	164,38	технологическая карта табл.
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>18,07</b>	<b>17,64</b>	<b>76,55</b>	<b>537,24</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с горохом	200	1,85	5,7	7,94	236,46	№ 162 2008г
Плов из птицы	200 (160/40)	8,10	9,07	25,36	215,47	№ 492 2004г
Винегрет овощной	60	0,84	2,35	3,31	37,75	№ 42 2004г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.
Компот фруктовый	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>19,21</b>	<b>18,44</b>	<b>80,91</b>	<b>712,44</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1240</b>	<b>37,28</b>	<b>36,08</b>	<b>157,46</b>	<b>1249,68</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,3	10,1	34,6	262,50	№ 160 2004г
Сыр твердый порциями	20	4,66	5,90	0,00	71,74	№ 33 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Чай	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>17,48</b>	<b>16,73</b>	<b>77,76</b>	<b>531,53</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с рисом	200	1,97	2,23	6,5	253,35	№ 160 2004г
Тефтели мясные с соусом	100 (50/50)	1,42	8,95	6,41	111,87	№ 462 2004г
Макаронны отварные	150	6,62	7,37	17,83	164,13	№ 299/519 2008г
Салат из квашеной капусты	60	0,88	0,05	1,46	9,81	№ 62 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>19,71</b>	<b>19,74</b>	<b>82,4</b>	<b>785,50</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1360</b>	<b>37,19</b>	<b>36,47</b>	<b>160,16</b>	<b>1317,03</b>	

<b>2-я неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200	8,91	9,72	29,72	242,00	№ 297 2004г
Кофейный напиток	200	2,01	2,00	18,00	98,04	№ 719 2008г
Масло сливочное	10	1,22	3,77	7,31	68,05	№ 32 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.
Фрукты свежие, сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>15,6</b>	<b>16,15</b>	<b>79,84</b>	<b>527,11</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с горохом	200	1,85	5,7	7,94	236,46	№ 162 2008г
Рыба тушёная в томате с овощами	100 (50/50)	1,55	5,32	1,51	127,01	№ 340 2008г
Рис отварной	150	3,69	7,37	19,75	160,09	№ 215 2008г
Горошек зелёный консервированный	60	2,52	0,17	2,10	20,01	№ 27а 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.
Кисель фруктовый	180	1,40	0,04	16,60	72,36	№ 645 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>19,23</b>	<b>19,72</b>	<b>82,3</b>	<b>796,49</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1320</b>	<b>34,83</b>	<b>35,87</b>	<b>162,14</b>	<b>1323,60</b>	
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Лапшевник с макаронами и сметаной	200 (120/70/10)	7,79	8,95	38,44	265,47	№ 48 2004г
Какао с молоком	200	3,08	3,5	17,8	115,02	№ 725 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.
Сыр твердый порциями	20	4,66	5,90	0,00	71,74	№ 33 2008г
Фрукты свежие, сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>18,99</b>	<b>19,01</b>	<b>81,05</b>	<b>571,25</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Рассольник домашний	200	2,63	5,31	6,17	214,99	№ 154 2008г
Тефтели мясные с соусом	100 (40/60)	1,42	8,94	6,41	111,78	№ 462 2004г
Каша пшеничная	150	4,49	1,96	13,65	105,21	№ 243 2004г
Винегрет овощной	60	0,84	2,35	3,31	37,75	№ 42 2004г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>18,2</b>	<b>19,7</b>	<b>79,74</b>	<b>716,07</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1350</b>	<b>37,19</b>	<b>38,71</b>	<b>160,79</b>	<b>1287,32</b>	
<b>СРЕДА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Рыба тушёная в томате с овощами	100 (60/40)	7,01	9,87	11,37	162,35	№ 340 2008г
Пюре картофельное	150	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 525 2008г
Икра свекольная	60	2,24	1,10	6,10	43,26	№ 110 2008г
Чай с лимоном	200	0,3	0,01	15,2	62,09	№ 714 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>15,73</b>	<b>16,11</b>	<b>68,05</b>	<b>480,11</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	5,13	10,40	143,57	№ 145 2008г
Котлета куриная с соусом	100 (60/40)	2,01	5,3	7,45	183,26	№ 268 2004г
Макароны отварные	150	6,62	7,37	17,83	164,13	№ 299/519 2008г
Овощи сезонные	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.
<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>18,98</b>	<b>19,18</b>	<b>81</b>	<b>720,26</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1340</b>	<b>34,71</b>	<b>35,29</b>	<b>149,05</b>	<b>1200,37</b>	

<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная	200	11,00	8,46	23,02	212,22	№ 318 2004г
Бутерброд с п/к колбасой	80 (50/30)	4,13	7,15	19,27	157,95	технологическая карта табл.
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,80	№ 712/713 2008г
Фрукты свежие, сезонные	100	0,4	0,4	9,8	44,40	технологическая карта табл.
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>15,73</b>	<b>16,01</b>	<b>67,09</b>	<b>475,37</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп крестьянский с крупой	200	1,9	7,97	12,35	228,76	№ 138 2004г
Гуляш из говядины	100 (50/50)	3,56	6,47	8,35	105,87	№ 443 2008г
Каша гречневая	150	3,02	2,78	9,26	174,16	№ 513 2008г
Капуста квашеная	60	0,88	0,05	1,46	9,81	№ 62 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>18,18</b>	<b>18,41</b>	<b>81,62</b>	<b>764,94</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1370</b>	<b>33,91</b>	<b>34,42</b>	<b>148,71</b>	<b>1240,31</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет с морковью, запеченый	200 (120/80)	9,85	14,73	28,91	287,61	№ 348 2008г
Икра свекольная	60	2,24	1,10	6,10	43,26	№ 110 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Чай	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>16,11</b>	<b>16,15</b>	<b>68,17</b>	<b>482,47</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,70	8,72	17,40	237,42	№ 163 2008г
Капуста тушёная с мясом	200 (170/30)	5,65	7,37	6,47	231,40	№ 18 2008г
Свекла отварная	60	0,90	0,21	4,38	23,01	№ 51 2004г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>17,67</b>	<b>17,62</b>	<b>72,55</b>	<b>714,59</b>	
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1250</b>	<b>33,78</b>	<b>33,77</b>	<b>140,72</b>	<b>1197,06</b>	

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т.Лапшиной, 2004г. Хлебпродинформ.

2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е.Галунова, СРШП 2004г. Т.Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург