

Приморские № 1
к договору № 58
от 01.11.2004.

СОГЛАСОВАНО



Директор ООО ТИП "Сириус-Н"
В.А.Редичкин

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 11

А.М.Позынич
Ю.Тарусова



Примерный двухнедельный НАБОР БЛЮД бесплатного питания обучающихся ограниченими возможностями здоровья при МБОУ СОШ №11 им.А.М.Позынич

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
			Б	Ж	У	
1 неделя понеделник						
ЗАВТРАК						
279/11	Котлеты натуральные из мяса птицы или нагетсы 759/13	90	7,46	8,29	4,89	142,00
171/11	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	9,46	37,43	260,20
Таб.32/13	Зеленый горошек консервированный	30	1,33	0,10	3,78	20,70
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
	Итого завтрак	516	19,27	18,36	76,98	567,17
1 неделя вторник						
ЗАВТРАК						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
			Б	Ж	У	

182/11	Каша жидкая молочная (пшениная, овсяная, ячневая, перловая или рисовая) с маслом сл.	200/5	6,85	11,86	27,11	230,75
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,00
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
ПР	Кондитерские изделия	40	3,40	3,52	10,80	125,80
	Итого завтрак	501	17,27	19,14	106,58	693,20
1 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате	100	12,80	7,38	6,50	168,78
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	5,53	6,02	36,02	205,41
70,71/11	Овощи соленые/свежие	30	0,24	0,03	2,01	4,23
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
	Итого завтрак	506	22,59	13,94	74,82	520,13
1 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
194/11	Плов с изюмом	150	3,77	10,20	41,82	276,00
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00

ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
386/11	Кисломолочные продукты (кефир)	150	5,22	4,50	6,20	90,00
	Итого завтрак	526	13,01	15,21	77,95	506,27
1 неделя пятница						
№ рецептур	Прим пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)		
		порц	Б	Ж	У	Энергет. ценн.
	ЗАВТРАК					
120/11	Суп молочный с макаронными изд	200	6,38	10,80	14,36	120,00
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,00
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
338/11	Фрукты свежие	100- 150	0,60	0,60	11,74	66,60
	Итого завтрак	536	13,32	14,86	56,39	364,31
2 неделя понедельник						
№ рецептур	Прим пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)		
		порц	Б	Ж	У	Энергет. ценн.
	ЗАВТРАК					
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сл.	200/5	7,08	7,79	38,78	255,24
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,00
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
ПР	Кондитерские изделия	40	3,40	3,52	10,80	125,80

Итого завтрак		501	16,87	14,77	80,46	561,31
2 недели вторник						
№ рецептур	Прим пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	7,26	15,76	7,80	204,00
304/11	Рис отварной	150	3,69	6,92	36,70	223,31
70,71/11	Овощи соленые/свежие	40	0,32	0,04	2,68	5,64
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
	Итого завтрак	506	15,29	23,23	77,47	574,66
2 недели среда						
№ рецептур	Прим пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
120/11	Суп молочный с макаронными изд	200	6,38	8,80	14,36	120,00
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00
14/11	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	66,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13
338/11	Фрукты свежие	100-150	0,60	0,60	11,74	66,60
	Итого завтрак	536	11,10	17,11	56,16	392,87
2 недели четверг						
№ рецептур	Прим пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
			Б	Ж	У	

		ЗАВТРАК								
291/11	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73					305,00
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	1,02	3,00	15,07					64,00
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47					40,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48					70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93					34,13
	Итого завтрак	506	22,04	13,98	81,68					513,27
2 недели питания										
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.				
			Б	Ж	У					
ЗАВТРАК										
202,204/11	Макароны отварные с сыром	150/10	7,86	8,70	30,96	233,29				
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74				
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13				
386/11	Кисломолочные продукты (кефир)	150	5,22	4,50	6,20	90,00				
	Итого завтрак	536	17,66	13,98	101,10	604,30				

Примечание: Колбета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате могут быть заменены на рыбу, тушенную в томате с овощами

Меню составлено согласно:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильский М.П., Гутельян В.А.
- Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

-Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Половой 18 мая 2020г.

Разработано

