

**Примерное двухнедельное меню комплексных обедов
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
5-11 классов (с 11 до 17 лет)**

Сезон : зима-весна-осень с 01.01.2021

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Эн цен ккал
1-я неделя						
1-ый день						
103	Суп с макарон изделиями	250	2,9	2,5	14,8	120
268	Котлета из говядины	100	14,6	13,2	14,8	243,5
302	Каша пшеничная	180	8,2	12,4	48,2	272
342	Компот из плодов или ягод	200	0,4	0	34,4	142
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	780	29,2	28,5	133,7	888,5
2-ой день						
82	Борщ свеж капуст и картоф	250	3	9,2	13,8	103,8
295	Котлета из филе птицы	100	14,2	19,8	8	268
305	Рис припущенный	180	11,2	9,6	49,2	294
342	Компот из плодов или ягод	200	0,4	0	34,4	142
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	780	31,9	39	126,9	918,8
3-ий день						
102	Суп картоф с горохом	250	2,3	3,5	18,3	99
243	Сосиски отварные	100	9,4	15	0,8	175,8
302	Каша гречневая	180	5,4	7,2	38,1	292,5
342	Компот из плодов или ягод	200	0,4	0	34,4	142
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	780	20,6	26,1	113,1	820,3
4-ый день						
88	Щи из свеж капусты	250	1,75	4,87	7,87	89,75
268	Биточки из говядины	100	14,6	13,2	14,9	243,5
302	Каша пшеничная	180	6,4	6,8	42,6	246,6
342	Компот из плодов или ягод	200	0,4	0	34,4	142
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5

	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	780	26,25	25,27	121,27	832,85
5-ый день						
82	Борщ свеж капуст и картоф	250	3	9,2	13,8	103,8
291	Плов из птицы 100/180	280	17,3	10,8	31,7	390,2
342	Компот из плодов или ягод	200	0,4	0	34,4	142
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	780	23,8	20,4	101,4	747
6-ой день						
101	Суп картоф с рисом	250	2,3	3,5	18,25	114,5
234	Котлета рыбная	100	20,7	19,3	11,7	142,5
302	Каша ячневая	180	6,4	6,8	42,6	246,6
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,14	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	780	33,25	30,15	109,19	706,6
2-я неделя						
1-ый день						
103	Суп с макарон изделиями	250	2,9	2,5	14,8	120
293	Птица жареная	100	10,7	9	0,09	181,1
305	Рис припущенный	180	11,2	9,6	49,2	294
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	780	28,56	21,5	117,59	838,9
2-ой день						
82	Борщ свеж капуст и картоф	250	3	9,2	13,8	103,8
234	Котлета рыбная	100	20,7	19,3	11,7	142,5
302	Каша ячневая	180	6,4	6,8	42,6	246,6
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,14	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	780	33,95	35,85	104,74	695,9
3-ий день						
96	Рассольник ленинградский	250	4,3	5,1	8	85,8
268	Шницель из говядины	100	11,7	10,6	11,9	194,8
309	Макароны отварные	180	6,1	9	42,3	264,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	780	25,86	25,1	115,7	789
4-ый день						
102	Суп картоф с горохом	250	2,3	3,5	18,3	99
243	Сосиски отварные	100	9,4	15	0,8	175,8
302	Каша гречневая	180	5,4	7,2	38,1	292,5
342	Компот из плодов или ягод	200	0,4	0	34,4	142
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	780	20,6	26,1	113,1	820,3
5-ый день						
88	Щи из свеж капусты	250	1,75	4,87	7,87	89,75

291	Плов из птицы 100/180	280	17,3	10,8	31,7	390,2
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,14	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	780	22,9	16,22	76,21	682,95
6-ой день						
82	Борщ свеж капуст и картофель	250	3	9,2	13,8	103,8
261	Печень тушен в соусе 60/40	100	12,6	8,76	3,8	159
302	Каша пшенная	180	7,4	11,3	43,5	244,5
342	Компот из свежих яблок	200	0,4	0	34,4	142
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	780	26,5	29,66	117	760,3

В питании обучающихся используются сезонные овощи.

Используемая литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , Москва (2015г.)
2. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калории российских продуктов питания. Москва 2007 г.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3/2.4.3590-20.

Исполнитель :

Инженер-технолог Скок И.В.

Тел : 2 43 51 00.