

**Примерное двухнедельное меню комплексных завтраков
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	Энер цен
1-я неделя						
1-ый день						
70/71	Овощи по сезону	60	1,9	7,6	9,5	132
260	Мясо тушеное (свинина)50/50	100	13,3	6,5	4	221
302	Каша гречневая	180	10,4	9,3	51,1	292,5
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего	590	31,07	25,25	104,65	843,4
2-ой день						
70/71	Овощи по сезону	100	1,4	10	6,55	122
243	Сосиска отварная	100	9,4	15	0,8	175,8
309	Макароны отварные	180	6,1	9	42,3	264,6
383	Какао с молоком сгущ	200	3,66	2,6	25	138,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего	630	24,51	37,1	98,8	817,7
3-ий день						
70/71	Овощи по сезону	70	1,66	7,5	9,5	128
295	Котлета из филе птицы	100	17	18,5	10	309
305	Рис припущенный	180	5,16	8,8	44,3	264,6
342	Компот из плодов или ягод	200	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего	600	27,95	35,48	116,25	923,7
4-ый день						
70/71	Овощи по сезону	100	0,7	6	8,2	92,8
234	Биточки рыбные	100	11,3	5,9	3,8	203
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	164,7
342	Компот из плодов или ягод	200	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего	630	19,73	18,28	88,85	682,6

5-ый день						
321	Капуста тушеная	100	2	3,2	9,3	75
268	Шницель из говядины	100	15,6	14,2	16	261
302	Каша ячневая	180	7,4	11,3	43,5	218,9
342	Компот из плодов или ягод	200	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего	630	29,13	29,38	121,25	777
6-ой день						
15	Сыр твердый	20	2,5	2,5	0	72
291	Плов из птицы 100/180	280	14,6	18,4	23,9	347,2
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего	550	21,25	21,4	63,05	596,1
2-я неделя						
1-ый день						
70/71	Овощи по сезону	40	0,7	6	8,2	92,8
260	Гуляш из свинины 50/50	100	13,3	6,5	4	221
309	Макароны отварные	180	6,1	9	42,3	264,6
342	Компот из плодов или ягод	200	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего	570	24,23	22,18	106,95	800,5
2-ой день						
14	Масло сливочное	15	0,12	11,7	0,09	109,9
224	Зап твор/морк /сг мол 180/20	200	16,7	17,4	45,4	449,5
383	Какао с молоком сгущ	200	3,66	2,6	25	138,4
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего	475	24,43	32,2	94,64	814,7
3-ий день						
321	Капуста тушеная	100	2	3,2	9,3	75
268	Биточки из говядины	100	15,6	14,2	16	261
305	Рис припущенный	180	5,16	8,8	44,3	264,6
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего	630	28,23	28,05	109,65	798,5
4-ый день						
70/71	Овощи по сезону	100	0,7	6	8,2	92,8
234	Котлеты рыбные	100	11,3	5,9	3,8	203
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,4	164,7
342	Компот из плодов или ягод	200	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Всего	630	19,73	18,28	88,85	682,6
5-ый день						
75	Икра свекольная	60	2,37	7,6	9,5	132
289	Рагу из птицы 90/180	270	14,6	18,4	23,9	347,2
376	Чай с сахаром	180	0,3	0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9

	Всего	560	21,22	26,5	72,75	658,1
6-ой день						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,8	0,06	73,3
15	Сыр твердый	30	3,8	3,8	0	108
243	Сосиска отварная	100	9,4	15	0,8	175,8
309	Макароны отварные	180	6,1	9	42,3	264,6
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	71
	Всего	540	24,77	29,65	83,15	700,4

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.

2 43 51 00