Примерное двухнедельное меню комплексных обедов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 1-4 классов (с 7 до11 лет)

Сезон: зима-весна-осень с 01.01.2021

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Энер цен
		1-я недел				
		1-ый ден	_			1
70/71	Овощи по сезону	20	0,42	0,06	1,14	14,4
101	Суп карт с крупой	200	7,07	6,08	17,2	152,1
293	Птица жареная	90	20,03	21,2	10,37	352,1
309	Макароны отварные	150	5,6	4,4	36	207
342	Компот из плодов или ягод	200	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	710	36,4	32,32	114,51	941,8
		2-ой ден	Ь	_		_
70/71	Овощи по сезону	30	0,42	0,06	1,14	3,6
82	Борщ с капуст и картоф	200	2,03	4,19	12,9	98,2
269	Котлета особая	90	11,7	14,5	13,6	268,5
302	Каша пшеничная	150	5,7	5,7	33,9	210
342	Компот из плодов или ягод	180	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	700	23,13	25,03	111,34	796,5
	1	3-ий ден	Ь			
70/71	Овощи по сезону	30	0,42	0,06	1,14	3,6
103	Суп картоф с макар издел	200	2,38	1,8	17	94,38
234	Биточки рыбные	90	14,8	5,4	23,7	253
312	Пюре картофельное	150	3,15	1,2	22	112,5
389	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,1	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	700	24,6	9,01	100,44	666,48
		4-ый ден	Ь			
70/71	Овощи по сезону	40	0,42	0,06	1,14	7,2
102	Суп картоф с бобовыми	200	5,12	3,89	18,06	128
268	Шницель из говядины рубл	90	10,4	12,8	12	268,5
304	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,5
342	Компот из плодов или ягод	180	0,18	0,18	28,3	105,2
J-T2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	I P.M.		1,2	,		1 32,3

	Всего	710	23,04	23,18	122,8	844,4
		5-ый ден	Ь			
70/71	Ополиция по осполи	50	0.42	0.06	1 14	7.0
70/71 96	Овощи по сезону	200	0,42 2,81	0,06	1,14	7,2
256	Рассольник ленинградский Мясо тушеное 50/40 (свин)	90	13,23	4,65 14,6	18,65 4,6	128,7 203,7
302	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	150	4,5	5,1	21,9	151
349	Каша гречневая рассыпчатая Компот из с меси сухофрукт	180	0,32	0	32,8	132.6
349	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,13	11,2	52,5
	Всего	720	23,96	24,75	99,45	734,2
	Deero	720 6-й день	23,90	24,75	99,45	134,2
		o ii geiib				
Табл	Свекла отварная	60	1,38	4,08	7,02	6
103	Суп картоф с мак изделиями	200	2,38	1,8	17	94,38
261	Печень тушен в соусе 60/30	90	2,72	9,03	4,45	159
302	Каша ячневая	120	5,7	5,7	33,9	168
342	Компот из плодов или ягод	200	0,18	0,18	28,3	105,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	720	15,46	21,19	112,17	643,58
		2-я недел 1-ый ден				
70/71	Овощи по сезону	3 0	1,38	4	7	3,6
102	Суп картоф с бобовыми	200	5,12	3,89	18,06	128
279	Тефт из говяд с соусом 90/45	135	17,4	23,5	27,3	391,6
309	Макароны отварные	150	5,6	4,4	36	207
342	Компот из плодов	180	0,18	0,18	28,3	116,9
342	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,15	11,2	52,5
	Всего	745	32,78	36,37	138,16	958,1
	Beero	743	32,70	30,37	130,10	750,1
	Т.	2-ой дені				
70/71	Овощи по сезону	30	0,14	0,02	0,38	3,6
96	Рассольник ленинградский	200	2,81	4,65	18,65	128,7
268	Биточки из говядины рубл	90	11,7	14,5	13,6	268,5
302	Каша пшеничная	150	5,7	5,7	33,9	210
349	Компот из с меси сухофрукт	180	0,32	0	32,8	132,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	700	23,77	25,27	120,83	854,4
		3-ий дені	b			
70/71	Овощи по сезону	40	0,72	0	1,56	6
	Суп карт с рисов крупой	200	7,07	6,08	17,2	152,18
101	Жаркое по-дом (свин)50/125	175	12,3	13	28	280
101 259		. —		0.10	28,3	105,2
	Компот из плодов или ягод	180	0,18	0,18	20,5	
259	Компот из плодов или ягод Хлеб пшеничный	180 25	0,18 1,9	0,18	10,3	58,5
259	1		<u> </u>	- 1		
259	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
259	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	25 25 645	1,9 1,2 23,37	0,15 0,25	10,3 11,2	58,5 52,5
259 342	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Всего	25 25 645 4-ый ден	1,9 1,2 23,37	0,15 0,25 19,66	10,3 11,2 96,56	58,5 52,5 654,38
259 342 70/71	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Всего Овощи по сезону	25 25 645 4-ый ден 60	1,9 1,2 23,37 b	0,15 0,25 19,66 0,03	10,3 11,2 96,56	58,5 52,5 654,38 7,2
259 342 70/71 102	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Всего Овощи по сезону Суп картофельный с бобов	25 25 645 4-ый ден 60 200	1,9 1,2 23,37 b 0,21 5,12	0,15 0,25 19,66 0,03 3,89	10,3 11,2 96,56 0,57 18,06	58,5 52,5 654,38 7,2 128
259 342 70/71 102 290	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Всего Овощи по сезону Суп картофельный с бобов Птица тушеная 90/30	25 25 645 4-ый ден 60 200 120	1,9 1,2 23,37 5 0,21 5,12 25,04	0,15 0,25 19,66 0,03 3,89 26,62	10,3 11,2 96,56 0,57 18,06 12,97	58,5 52,5 654,38 7,2 128 391,4
70/71 102 290 309	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Всего Овощи по сезону Суп картофельный с бобов Птица тушеная 90/30 Макароны отварные	25 25 645 4-ый ден 60 200 120 150	1,9 1,2 23,37 5,12 25,04 5,6	0,15 0,25 19,66 0,03 3,89 26,62 4,4	10,3 11,2 96,56 0,57 18,06 12,97 36	58,5 52,5 654,38 7,2 128 391,4 207
259 342 70/71 102 290	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Всего Овощи по сезону Суп картофельный с бобов Птица тушеная 90/30	25 25 645 4-ый ден 60 200 120	1,9 1,2 23,37 5 0,21 5,12 25,04	0,15 0,25 19,66 0,03 3,89 26,62	10,3 11,2 96,56 0,57 18,06 12,97	58,5 52,5 654,38 7,2 128 391,4

	Всего	760	39,82	35,49	104,2	936,6
		5-ой день	,			
70/71	Овощи по сезону	40	1,92	0,12	3,96	4,8
82	Борщ с капуст и картоф	200	2,03	4,19	12,9	98,2
229	Рыба тушен с овощ 90/30	120	24,2	7,8	5,17	189
312	Пюре картофельное	150	3,15	1,2	22	112,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	760	34,6	13,71	80,53	575,5
		6-й день				
70/71	Овощи по сезону	40	1,92	0,12	3,96	4,8
103	Суп картоф с макар издел	200	2,38	1,8	17	94,3
295	Котлета рубленая из птицы	90	20	21,2	10,3	313,1
304	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,5
389	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,1	92
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,3	58,5
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,5
	Всего	710	31,97	29,52	109,66	839,7
						_

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 калорийности российских продуктов питания. Москва $2007\ {
 m r.}$
- 3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин **2.3/2.4.3590-20** Исполнитель :

Инженер-технолог Скок И.В.

Тел : 2 43 51 00