

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

В.А. Макашова


УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-2»

И.В. Макашина


И.В.Макашина

**Меню основного (организованного) питания на весенний период для
обучающихся с 12 лет и старше (ОВЗ)
2023-2024 учебный год**

Период: Весна

Рацион: ОБЗ с 12 и старше

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
464 Сб 1996, 124 Партнер 2013, ТТК	Каша гречневая с фрикадельками куриными с соусом/огурец солёный 200,30/40,30	300	10,80	11,80	33,50	285,70
273 Партнер,2013 СГР	Чай с лимоном, сахаром Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	200 50	0,20 4,10	0,04 0,70	10,2 26,50	41,0 129,00
Итого за Завтрак		550	15,10	12,54	70,20	455,70
Обед (1,2 смена)						
59 Партнер 2013 123 Партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью Плов из куриной грудки 36/144	250 180	2,70 17,50	2,50 15,50	18,80 37,80	112,00 361,40
282 Партнер 2013 СГР	Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	200 45	0,09 3,70	0,09 0,60	12,3 23,90	50,6 116,10
СГР ТТК 16	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания Фрукты	40 100	3,20 0,40	0,40 0,40	19,30 9,80	90,80 47,00
Итого за Обед		815	27,59	19,49	121,90	777,90
Полдник (2 смена)						
464 Сб 1996, 124 Партнер 2013, ТТК	Каша гречневая с фрикадельками куриными с соусом/огурец солёный 200,30/40,30	300	10,80	11,80	33,50	285,70
273 Партнер,2013 СГР	Чай с лимоном, сахаром Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	200 50	0,20 4,10	0,04 0,70	10,2 26,50	41,0 129,00
Итого за Полдник		550	15,1	12,54	70,2	455,7
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1365	42,69	32,03	192,1	1233,6
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1365	42,69	32,03	192,1	1233,6
Стоимость (Завтра+обед 1 смена)		164,46				
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		164,46				

Рацион: ОБЗ с 12 и старше

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным175/5	180	5,60	7,70	29,70	210,00
TK 42 сб 1983	Сыр порционный	12	3,20	3,20	0,00	42,00
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
ТТК 16	Фрукты	110	0,44	0,44	9,60	51,70
Итого за Завтрак		552	13,34	12,04	75,80	472,70
Обед (1,2 смена)						
20 Партнер 2013	Салат "Здоровье"	100	1,50	5,20	7,20	80,00
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной 245/5	250	2,40	4,40	14,9	110,00
91 Партнер 2013, Сб 1996 № 469	Азу из говядины с макаронными изделиями отварными 25/20; 150	195	13,80	14,30	37,50	333,80
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,70	48,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		830	24,80	25,00	114,50	778,70
Полдник (2 смена)						
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным175/5	180	5,60	7,70	29,70	210,00
TK 42 сб 1983	Сыр порционный	12	3,20	3,20	0,00	42,00
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
ТТК 16	Фрукты	110	0,44	0,44	9,60	51,70
Итого за Полдник		552	13,34	12,04	75,8	472,7
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1382	38,14	37,04	190,3	1251,4
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1382	38,14	37,04	190,3	1251,4
Стоимость (Завтра+обед 1 смена)		164,46				
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		164,46				

Рацион: ОБЗ с 12 и старше

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/40	100	9,1	11,50	11,60	203,00
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,10	29,00	197,00
274 Партнер,2013	Чай витаминизированный	200	0,08	0,00	11,80	45,20
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		550	17,48	19,30	78,90	574,20
Обед (1,2 смена)						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 245/5	250	1,60	5,00	8,00	83,50
ТК, 465 Сб 1996	Рис отварной с гуляшом из птицы 170,30/30	230	13,90	9,30	56,70	330,80
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,05	20,6	89,00
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		865	23,70	15,75	138,30	757,20
Полдник (2 смена)						
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/40	100	9,1	11,50	11,60	203,00
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,20	7,10	29,00	197,00
274 Партнер,2013	Чай витаминизированный	200	0,08	0,00	11,80	45,20
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Полдник		550	17,48	19,3	78,9	574,2
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1415	41,18	35,05	217,2	1331,4
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1415	41,18	35,05	217,2	1331,4
Стоимость (Завтра+обед 1 смена)		164,46				
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		164,46				

Рацион: ОБЗ с 12 и старше

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
184 Партнер 2013	Каша молочная манная с маслом сливочным 195/5	200	4,80	7,70	22,80	180,2
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со сгущ,молоком 70/20	90	13	9,9	20,70	228,2
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		540	21,9	18,3	80	577,4
Обед (1,2 смена)						
25 Партнер 2013	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,30	8,00	6,70	103,00
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,80	2,80	17,80	110,00
Сб 1996 № 464, 92 Партнер 2013	Каша гречневая с мясом(говядина) 130,25/20	175	11,80	12,30	19,70	236,40
ТТК 10	Компот из яблок,вишни	200	0,1	0,06	15,20	62,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		810	22,90	24,16	102,60	718,30
Полдник (2 смена)						
184 Партнер 2013	Каша молочная манная с маслом сливочным 195/5	200	4,80	7,70	22,80	180,2
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со сгущ,молоком 70/20	90	13	9,9	20,70	228,2
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Полдник		540	21,9	18,3	80	577,4
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1350	44,8	42,46	182,6	1295,7
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1350	44,8	42,46	182,6	1295,7
Стоимость (Завтра+обед 1 смена)		164,46				
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		164,46				

Рацион: ОВЗ с 12 и старше

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
96 Партнер 2013	Плов из говядины 27/173	200	12,8	27,20	46,30	482,50
275 Партнер 2013	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	14,90	91,00
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	2,50	2,90	12,60	84,50
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		550	22,20	33,60	100,30	787,00
Обед (1,2 смена)						
Сб 1983 № 216	Суп Крестьянский со сметаной 245/5	250	1,90	4,70	11,9	102,30
НИИ № 54-14р	Биточки Любительские рыбные 60/40	100	8,10	4,20	6,2	89,70
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	180	3,80	6,30	26,20	177,40
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		815	20,7	16,2	97,5	616,3
Полдник (2 смена)						
96 Партнер 2013	Плов из говядины 27/173	200	12,8	27,20	46,30	482,50
275 Партнер 2013	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	14,90	91,00
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Полдник		550	22,9	33,9	92,2	764,5
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1365	42,9	49,8	197,8	1403,3
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1365	43,6	50,1	189,7	1380,8
Стоимость (Завтра+обед 1 смена)		164,46				
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		164,46				

Рацион: ОВЗ с 12 и старше

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
206 Партнер 2013	Макаронные изделия с тертым сыром	190	9,7	8,4	40,20	275,1
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
ТТК 16	Фрукты	110	0,44	0,44	9,60	51,70
Итого за Завтрак		550	14,24	9,54	86,30	495,80
Обед (1,2 смена)						
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 245/5	250	1,60	5,00	8,00	83,50
123 Партнер 2013	Плов из мяса птицы (филе) 36/144	180	17,50	15,50	37,8	361,40
274 Партнер,2013	Чай витаминизированный	200	0,08	0,00	11,80	45,20
Пром	Фруктовое пюре	125	0,00	0,00	9,00	36,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		840	26,08	21,5	109,8	733
Полдник (2 смена)						
206 Партнер 2013	Макаронные изделия с тертым сыром	190	9,7	8,4	40,20	275,1
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
ТТК 16	Фрукты	110	0,44	0,44	9,60	51,70
Итого за Полдник		550	14,24	9,54	86,3	495,8
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1390	40,32	31,04	196,1	1228,8
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1390	40,32	31,04	196,1	1228,8
Стоимость (Завтра+обед 1 смена)		164,46				
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		164,46				

Рацион: ОБЗ с 12 и старше

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
175 Партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 205/5	210	6,10	7,30	44,00	281,50
260 Партнер 2013	Плюшка фигурная	90	7,05	5,30	32,00	261,00
273 Партнер,2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		550	17,45	13,34	112,70	712,50
Обед (1,2 смена)						
40 Партнер 2013	Винегрет овощной	100	1,30	2,30	7,30	55,00
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 240/10	250	6,90	2,60	25,20	151,20
Сб 1996 № 394	Жаркое по домашнему из говядины 30/150	180	11,50	14,10	21,20	259,20
282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,60
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		815	26,69	20,09	109,20	722,90
Полдник (2 смена)						
175 Партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 205/5	210	6,10	7,30	44,00	281,50
260 Партнер 2013	Плюшка фигурная	90	7,05	5,30	32,00	261,00
273 Партнер,2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Полдник		550	17,45	13,34	112,7	712,5
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1365	44,14	33,43	221,9	1435,4
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1365	44,14	33,43	221,9	1435,4
Стоимость (Завтра+обед 1 смена)		164,46				
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		164,46				

Рацион: ОВЗ с 12 и старше

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
99 Партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом 60/40	100	11,10	8,50	9,60	160,00
464 Сб 1996	Каша гречневая с маслом сливочным	200	6,30	6,70	7,50	194,50
277 Партнер 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	100,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		550	25,10	19,20	57,30	583,50
Обед (1,2 смена)						
61 Партнер 2013	Суп картофельный с рисом	250	2,00	1,90	14,50	85,00
124 Партнер 2013	Макаронные изделия отварными с фрикадельками	240	12,00	10,00	45,00	314,00
469 Сб.рец 1996	куриными,соусом 170,30/40					
ТТК 10	Компот из яблок,вишни	200	0,1	0,06	15,20	62,0
Пром	Шоколад Аленка	20	1,40	6,60	3,80	110,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		795	22,40	19,56	121,70	777,90
Полдник (2 смена)						
99 Партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом 60/40	100	11,10	8,50	9,60	160,00
464 Сб 1996	Каша гречневая с маслом сливочным	200	6,30	6,70	7,50	194,50
277 Партнер 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	100,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Полдник		550	25,1	19,2	57,3	583,5
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1345	47,5	38,76	179	1361,4
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1345	47,5	38,76	179	1361,4
Стоимость (Завтра+обед 1 смена)		164,46				
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		164,46				

Рацион: ОВЗ с 12 и старше

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным185/5	190	5,80	7,40	32,60	218,50
273 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК 16	Фрукты	110	0,44	0,44	9,60	51,70
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		550	10,34	8,54	78,70	439,20
Обед (1,2 смена)						
Сб 1983 № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,80	2,80	17,80	110,00
107 Партнер 2013, 146 Партнер 2013	Рагу овощное /тефтели с рисом, соусом 195,30/40	265	8,00	18,1	25,10	318,00
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,60	48,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		800	17,9	22	97,7	682,9
Полдник (2 смена)						
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным185/5	190	5,80	7,40	32,60	218,50
273 Партнер,2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК 16	Фрукты	110	0,44	0,44	9,60	51,70
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Полдник		550	10,34	8,54	78,7	439,2
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1350	28,24	30,54	176,4	1122,1
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1350	28,24	30,54	176,4	1122,1
Стоимость (Завтра+обед 1 смена)		164,46				
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		164,46				

Рацион: ОБЗ с 12 и старше

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак (1 смена)						
НИИ № 54-14р	Котлета Рыбная Любительская с томатным соусом 60/40	100	8,10	4,20	6,2	89,70
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,30	7,10	29,00	197,10
273 Партнер,2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Завтрак		550	16,70	12,04	71,90	456,80
Обед (1,2 смена)						
54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 245/5	250	2,10	6,40	11,7	115,00
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/40	100	9,1	11,50	11,60	203,00
Сб 1996 № 464	Каша гречневая с маслом сливочным	180	5,70	6,00	67,50	175,10
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	14,50	58,50
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	45	3,70	0,60	23,90	116,10
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	40	3,20	0,40	19,30	90,80
Итого за Обед		815	24	24,9	148,5	758,5
Полдник (2 смена)						
НИИ № 54-14р	Котлета Рыбная Любительская с томатным соусом 60/40	100	8,10	4,20	6,2	89,70
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,30	7,10	29,00	197,10
273 Партнер,2013	Чай с лимоном, сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	50	4,10	0,70	26,50	129,00
Итого за Полдник		550	16,7	12,04	71,9	456,8
Итого за день (Завтрак+обед 1 смена)		1365	40,7	36,94	220,4	1215,3
Итого за день (Обед+полдник 2 смена)		1365	40,7	36,94	220,4	1215,3
Стоимость (Завтра+обед 1 смена)		164,46				
Стоимость (Обед+полдник 2 смена)		164,46				
Итого за период (завтрак+обед 1 смена)		1369,20	41,06	36,71	197,38	1287,84
Итого за период (обед+полдник 2 смена)		1369,20	41,13	36,74	196,57	1285,59

