

Утверждаю

Директор ООО "МЕГА-ТОРТ"

Нейжмак А.А.

Согласовано:

Директор МБОУ Буденновская СОШ №80

Васильева Е.Д.

Примерное двухразовое 10-дневное меню (завтрак и обед) осень-зима -155 рублей 00 копеек.

Для обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Рацион:		Неделя:	1		День:	понедельник		
Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,1	1,9	15	142,6	200,08	20,63
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	909	8,00
	Сыр(порциями)	15	4,5	3	4,8	42	97	10,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,60
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,59
	Сдоба	70	5	6,8	26,7	181,2		25,38
Итого за Завтрак		535	18,44	19,1	83,4	584,7		70,00
Обед								
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,04	5,9	14,46	119,22	100,77	11,40
	Шницель из курицы	50	6,3	6,1	14,03	107,6	1006,08	31,37
	Каша пшеничная вязкая	100	2,7	3,06	13,5	104,5	807,02	7,2
	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,6	3,9	42,8	45,08	10,38
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	6,40
	Фрукты свежие	150	1,2	0,3	11,3	57		15,00
Итого за Обед		810	17,54	18,21	119,99	689,12		85,00
Итого за день		1345	35,98	37,31	203,39	1273,82		155,00
Завтрак		Неделя:	1		День:	вторник		
2	Курица тушеная с морковью (в сметанном соусе)	100	15,1	12,1	32,1	326,2	1010	51,30
	Каша ячневая вязкая с маслом	150	0,7	4,5	6	67	78	6,50
	Винегрет овощной	40	0,5	3,57	4,8	45,3	848,07	5,40
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,60
	Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0	15	58	300,55	4,20
Итого за Завтрак		530	19,94	20,37	79,5	589,3		70,00
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со	200/10	1,73	5,76	7,64	90,3	100,32	14,50
	Рагу из филе птицы	50/150	14,1	14,9	44,6	291,5	443,01	38,45
	Икра свекольная	70	2	6,16	12	109,9	220,12	7,90
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	19,8	81	300,16	5,90
	Фрукты свежие	150	1,2	0,3	11,3	57		15,00
Итого за Обед		880	24,23	27,37	122,34	745,7		85,00
Итого за день		1410	44,17	47,74	201,84	1335		155,00
Завтрак		Неделя:	1		День:	среда		
3	Рыба тушеная с овощами	100/50	12,03	12,9	27,9	289,7	309,02	39,93
	Картофель отварной	150	3,9	6,5	22	183,9	813	16,50
	Овощи по сезону	30	0,8	0	0,39	4,8	220,09	6,40
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,60
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,9	53,4	300,06	3,62
Итого за Завтрак		580	21,01	20	86,67	638,8		70,00
Обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,73	2,7	13,91	87,52	100,34	9,51
	Наггетсы куриные	50	5,6	11	13,9	139,3	992,04	39,04
	Каша гречневая вязкая	100	3,4	5,3	17,3	142,3	84,01	7,80
	Овощи по сезону	20	1,4	0	0,7	8	220,09	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих(лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	7,20
	Фрукты свежие	180	1,2	0,3	11,3	57		15,00
Итого за Обед		800	17,77	19,55	106,13	638		85,00
Итого за день		1380	38,78	39,55	192,8	1276,8		155,00
Завтрак		Неделя:	1		День:	четверг		
	Котлета из курицы	80	10	10,1	18,7	172,3	1006,08	48,47
4	Макаронные изделия отварные с маслом(спагетти)	150	5,6	5,8	34,9	214,8	842	11,50
	Икра свекольная	50	1,4	4,4	8,2	78,5	220,12	5,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,60
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,83
Итого за Завтрак		520	20,64	20,5	98,4	616,4		70,00
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со	200/10	1,79	5,76	11,15	104,76	100,3	12,80
	Курица отварная	50	9,2	8	0,5	110,6	220,03	33,85
	Пюре картофельное	100	4,7	6,2	19,8	246,8	220,25	7,50
	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,53	2,32	25,66	45,01	6,20
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	6,40

	Фрукты свежие	160	1,2	0,3	11,3	57		15,00
Итого за Обед		800	21,87	22,04	107,87	802,82		85,00
Итого за день		1320	42,51	42,54	206,27	1419,22		155,00
Завтрак		Неделя:	1		День:	пятница		
	Плов куриный	50/150	14,8	13,6	36,7	339,5	220,71	51,41
5	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,64	51,32	45,06	12,45
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,60
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,59
Итого за Завтрак		510	20,1	17,07	80,02	557,82		70,00
	Суп картофельный с горохом	200	3,61	4,1	6,51	82,4	100,37	9,30
	Тефтели из филе птицы	50/50	7,3	8,9	11,6	249,1	220,1	34,55
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,8	3,9	23,3	143	842,04	6,00
	Винегрет овощной	80	1,05	7,14	5,6	90,65	848,07	11,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	19,8	81	300,16	5,90
	Фрукты свежие	150	1,2	0,3	11,3	57		15,00
Итого за Обед		880	22,16	24,59	105,11	819,15		85,00
Итого за день		1390	42,26	41,66	185,13	1376,97		155,00
Завтрак		Неделя:	2		День:	понедельник		
6	Каша вязкая молочная манная	200	4,8	6,4	29,4	224,8	202	21,80
	Булочка с маслом и сыром	105	9,3	16,8	22,1	227,8	п/п	34,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,60
	Какао напиток со сгущенным молоком	200	3,7	2,5	24,4	135,6	920	11,30
Итого за Завтрак		545	21,24	25,9	97,5	681		70,00
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со	200/10	1,73	5,76	7,64	90,3	100,32	14,50
	Котлета из курицы	50	4,8	5,6	3,7	107,9	220,14	29,07
	Каша ячневая вязкая с маслом	150	0,8	5,4	7,1	80,4	908	6,50
	Соус красный основной	30	0,49	1,23	3,67	28,09	220,05	2,20
	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,5	2,5	25,4	851	2,88
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,1	0	25,2	96	300,11	11,60
	Фрукты свежие	150	1,2	0,3	11,3	57		15,00
Итого за Обед		870	13,82	20,04	88,11	601,09		85,00
Итого за день		1415	35,06	45,94	185,61	1282,09		155,00
Завтрак		Неделя:	2		День:	вторник		
	Наггетсы куриные	60	7,8	9,4	16,7	167,16	997,04	50,97
7	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,6	5,8	34,94	214,74	842	9,00
	Икра свекольная	50	1,4	4,4	8,2	78,5	220,12	5,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,60
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,83
Итого за Завтрак		500	18,44	19,8	96,44	611,2		70,00
Обед	Суп картофельный с крупой пшениной	200	1,73	2,7	13,91	87,52	100,34	9,20
	Печень тушенная в сметанном соусе	60	12	16	21	196,8	220,75	34,58
	Рис отварной	100	2,6	3,4	25,7	150,7	816,05	10,87
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,53	2,32	25,66	45,01	6,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	19,8	81	300,16	5,90
	Фрукты свежие	160	1,2	0,3	11,3	57		15,00
Итого за Обед		800	23,21	24,18	121,03	714,68		85,00
Итого за день		1300	41,65	43,98	217,47	1325,88		155,00
Завтрак		Неделя:	2		День:	среда		
8	Куриные оладьи с морковью и луком	60	10,63	10,04	12,7	219,7	315	46,18
	Каша пшеничная вязкая	150	4,05	4,6	20,3	156,8	807,02	10,8
	Винегрет овощной	50	0,6	4,5	3,9	56,6	848,07	6,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,60
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,9	53,4	300,06	3,62
Итого за Завтрак		500	18,96	19,53	71,4	579,3		70,00
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,14	3,42	17,26	114,6	100,22	14,80
	Птица тушенная в соусе	50/50	12	10	6	216,4	220,02	33,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,8	3,9	23,3	143	842,04	6,00
	Икра свекольная	50	1,4	4,2	8,2	77,9	979,02	5,68
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих(лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	7,20
	Фрукты свежие	150	1,2	0,3	11,3	57		15,00
Итого за Обед		850	25,98	22,07	115,08	812,78		85,00
Итого за день		1350	44,94	41,6	186,48	1392,08		155,00
Завтрак		Неделя:	2		День:	четверг		
	Рагу из филе птицы	50/150	14,2	15	44,7	305,4	443,01	52,37
9	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,64	51,32	45,06	12,45
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,60
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	300,04	1,63
Итого за Завтрак		510	19,4	18,47	87,82	521,72		70,00
	Суп картофельный с макаронными	200	2,34	2,79	16,53	100,96	100,39	9,00
	Тефтели из филе птицы	50/50	7,3	8,9	11,6	249,1	220,1	34,18
	Каша гречневая вязкая	100	3,4	5,3	17,3	142,3	84,01	7,80

	Салат из свеклы отварной	40	0,6	2	3,4	33,9	851	4,17
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,1	0	25,2	96	300,11	11,60
	Фрукты свежие	150	1,2	0,3	11,3	57		15,00
Итого за Обед		840	19,24	19,54	112,33	795,26		85,00
Итого за день		1350	38,64	38,01	200,15	1316,98		155,00
Завтрак		Неделя:	2		День:	пятница		
	Каша вязкая молочная рисовая	180	4,5	5	30,2	184,5	202	17,78
	Омлет натуральный	75	7,6	8,6	1,41	150,6	284	41,72
	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,4	35,7	600,14	5,31
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,60
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	300,05	2,59
Итого за Завтрак		525	16,44	16,5	70,81	523,6		70,00
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,79	5,76	11,15	104,76	100,3	12,80
	Плов куриный	50/150	14,8	13,6	36,7	339,5	220,71	39,49
	Овощи по сезону	50	1,4	0	0,7	8	220,09	8,06
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,01	3,25
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	6,40
	Фрукты свежие	150	1,2	0,3	11,3	57		15,00
Итого за Обед		860	23,69	19,91	122,65	767,26		85,00
Итого за день		1385	40,13	36,41	193,46	1290,86		155,00
Итого за период			404	415	1 973	13 290		
Среднее значение за период			40,412	41,474	197,26	1328,97		

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях
Сборник подготовлен: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Лобкис, М.В. Семенихина, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко),
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой