

Утверждаю:

Директор МБОУ "Школа №82"



Кобец О.Н.

Утверждаю:

Исполнительный директор

СПСК "Донские овощи"

Казасаев А.В.



Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов
для организации горячего питания учащихся 1-11х классов с ОВЗ
осенне-зимний период 2022-2023гг.

	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ Рецептуры
			б	ж	у		
1-я неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,00	7,90	24,70	197,90	№160 СРШП 2004г.
	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	15,00	60,08	№ 685 СРШП 2004г.
	Сыр твердый порциями	10	2,50	2,50	3,23	45,42	№ 97 СРШП 2004г.
	Масло сливочное	10	0,01	7,25	0,13	65,81	№ 96 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	24,60	114,16	технологическая карта табл.
	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за прием пищи		560	12,97	18,45	77,46	527,77	
ОБЕД							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	4,87	8,47	84,71	№ 124 СРШП 2004г.
	Котлеты (биточки) рыбные	50	6,50	4,40	7,60	96,00	№388 СРШП 2004г.
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,70	209,69	№ 511 СРШП 2004г.
	Икра кабачковая	30	1,86	0,12	3,90	24,12	№ 11 СРШП 2004г.

	Хлеб пшеничный; хлеб ржаной	30/30	7,34	2,10	45,90	231,86	технологическая карта табл.
	Компот из свежих фруктов	200	0,60	0,09	17,30	72,41	№631 СРШП 2004г.
Итого за прием пищи		805	21,69	16,95	119,87	718,79	
ИТОГО В ДЕНЬ		1365	40,14	94,41	647,64	1246,56	
ВТОРНИК							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный запеченый с сыром	160	12,90	12,30	3,70	177,10	№ 342 СРШП 2004г.
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,90	24,12	№22 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	№ 693 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	24,60	114,16	технологическая карта табл.
	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за прием пищи		560	23,10	18,22	74,50	554,38	
ОБЕД							
	Суп гороховый с курицей	200	6,20	5,60	22,30	164,40	№ 139 СРШП 2004г.
	Куры тушёные в соусе	70	16,70	9,10	4,50	166,70	№ 488 СРШП 2004
	Каша пшеничная	150	6,30	4,50	38,80	220,90	№ 297 СРШП 2004
	Овощи сезонные в ассортименте	50	1,00	0,40	2,30	16,80	№101 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный; хлеб ржаной	30/30	7,34	2,10	45,90	231,86	технологическая карта табл.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,02	30,40	124,18	№ 639 СРШП 2004.
Итого за прием пищи		770	38,14	21,72	144,20	924,84	
ИТОГО В ДЕНЬ		1330	61,2	39,9	218,7	1479,2	
СРЕДА							
ЗАВТРАК							
	Шницель рубленый мясной	90	11,92	8,80	11,64	173,44	№450 СРШП 2004г.
	Соус красный основной	30	1,90	5,20	5,70	77,20	№ 587 СРШП 2004г.
	Пюре картофельное	150	1,42	1,80	10,30	63,08	№ 520 СРШП 2004г.
	Овощи сезонные в ассортименте	60	1,00	0,40	2,30	16,80	№ 101 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	24,60	114,16	технологическая карта табл.

	Кондитерское изделие, обогащённое витамино-минеральным премиксом	1шт	0,40	0,04	32,00	129,96	технологическая карта табл.
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№386 СРШП 2004г.
Итого за прием пищи		812	19,98	16,65	101,74	636,73	
ОБЕД							
	Суп крестьянский с курицей	200	2,60	5,30	14,30	115,30	№ 134 СРШП 2004г.
	Котлеты по хлыновски	50	12,40	9,20	12,50	182,40	№ 498 СРШП 2004г.
	Макаронные отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,25	170,96	№ 332 СРШП 2004г.
	Овощи сезонные в ассортименте	30	1,00	0,40	2,30	16,80	№ 101 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный; хлеб ржаной	25/25	7,34	2,10	45,90	231,86	технологическая карта табл.
	Кисель фруктовый	200	0,20	0,04	27,30	110,36	№642 СРШП 2004
Итого за прием пищи		1005	29,22	21,40	129,55	827,68	
ИТОГО В ДЕНЬ		1817	49,2	38,1	231,3	1464,4	
ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК							
	Запеканка морковная с творогом	160	9,57	6,49	20,8	179,89	№238 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
	Соус сметанный	15	1,9	5,2	5,7	77,20	№ 600 СРШП 2004
	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3	16,6	106,60	№ 692 СРШП 2004г.
	Сыр твердый порциями	20	5,00	5,00	6,46	90,84	№ 97 СРШП 2004г.
	Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Итого за прием пищи		535	23,21	20,49	83,96	613,09	
ОБЕД							
	Суп картофельный с рисом	200	1,8	5,2	16,4	119,60	№ 138 СРШП 2004г.
	Жаркое по-домашнему	150	20	10	24	266,00	№ 436 СРШП 2004г.
	Салат из квашеной капусты	50	0,80	5,00	1,79	55,36	№ 45 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный; хлеб ржаной	30/30	7,34	2,10	45,90	231,86	технологическая карта табл.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,02	30,40	124,18	№ 639 СРШП 2004г.
Итого за прием пищи		700	30,54	22,32	118,49	797	
ИТОГО В ДЕНЬ		1235	53,75	42,81	202,45	1410,09	

ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК							
	Гуляш	90	20,63	16,3	5,24	250,18	№ 437 СРШП 2004г.
	Овощи сезонные в ассортименте	60	1,00	0,40	2,30	16,80	№ 101 СРШП 2004г.
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151,50	№ 297 СРШП 2004г.
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,30	0,00	15,00	61,20	№ 386 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	24,60	114,16	технологическая карта табл.
	Булочка	40	6,35	1,38	36,54	183,98	№ 779 СРШП 2004г.
Итого за прием пищи		782	35,82	23,58	105,58	778	
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,4	8,6	89,08	№ 110 СРШП 2004г.
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	13,35	7,19	6,01	142,15	№ 374 СРШП 2004г.
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,70	209,69	№ 511 СРШП 2004
	Горошек зеленый консервированный	30	1,86	0,12	3,90	24,12	№22 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
	Хлеб пшеничный; хлеб ржаной	30/30	7,34	2,10	45,90	231,86	технологическая карта табл.
	Компот из свежих фруктов	200	0,60	0,09	17,30	72,41	№631 СРШП 2004г.
Итого за прием пищи		750	28,31	20,27	118,41	769,31	
ИТОГО В ДЕНЬ		1532	64,1	44	224,0	1547	
2-я неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК							
	Овощи сезонные в ассортименте	60	1,00	0,40	2,30	16,80	№38 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
	Тефтели рыбные	100	6,5	4,4	7,6	96,00	№ 394 СРШП 2004г.
	Капуста тушёная	150	1,42	1,8	10,3	63,08	№ 520 СРШП 2004г.
	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	№ 693 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	24,60	114,16	технологическая карта табл.
	Кондитерское изделие, обогащённое витамино-минеральным премиксом	1шт	1,00	0,10	80,00	324,90	технологическая карта табл.
Итого за прием пищи		590	17,86	12,10	157,30	809,54	
ОБЕД							

	Суп картофельный с макаронами изделиями на к/б	200	2,76	6,33	15	128,01	№ 140 СРШП 2004г.
	Плов из птицы	200	21,47	19,69	35,69	405,85	№ 492 СРШП 2004г.
	Овощи сезонные в ассортименте	50	1,00	0,40	2,30	16,80	№ 101 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный; хлеб ржаной	30/30	7,34	2,10	45,90	231,86	технологическая карта табл.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,02	30,40	124,18	№639 СРШП 2004г.
Итого за прием пищи		750	33,17	28,54	129,29	906,7	
ИТОГО В ДЕНЬ		1340	51,03	40,64	286,59	1716,24	
ВТОРНИК							
ЗАВТРАК							
	Запеканка морковная с творогом	160	9,57	6,49	20,8	179,89	№238 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
	Соус сметанный	15	1,9	5,2	5,7	77,20	№600 СРШП 2004г.
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№386 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	24,60	114,16	технологическая карта табл.
	Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
	Кондитерское изделие, обогащённое витамино-минеральным премиксом	1шт	1,00	0,10	80,00	324,90	технологическая карта табл.
Итого за прием пищи		737	15,21	12,5	76,1	477,74	
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский	200	2,5	5,2	18,3	130,00	№ 132 СРШП 2004
	Гуляш из отварного мяса	60	20,63	16,3	5,24	250,18	№ 437 СРШП 2004
	Каша пшеничная	150	6,30	4,50	38,80	220,90	№ 297 СРШП 2004г.
	Горошек зеленый консервированный	30	1,86	0,12	3,90	24,12	№22 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
	Хлеб пшеничный; хлеб ржаной	30/30	7,34	2,10	45,90	231,86	технологическая карта табл.
	Компот из свежих фруктов	200	0,60	0,09	17,30	72,41	№ 631 СРШП 2004
Итого за прием пищи		740	39,23	28,31	129,44	929,47	
ИТОГО В ДЕНЬ		1477	54,44	40,81	205,54	1407,21	
СРЕДА							
ЗАВТРАК							
	Овощи сезонные в ассортименте	60	1,00	0,40	2,30	16,80	№ 101 СРШП 2004г.

	Гуляш из печени	100	21,8	8,71	38,57	319,87	№162 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
	Макароны отварные	150	1,42	1,80	10,30	63,08	№ 520 СРШП 2004г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3	16,6	106,60	№692 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,40	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Итого за прием пищи		600	30,56	14,31	92,37	620,51	
ОБЕД							
	Суп гороховый картофельный	200	6,20	5,60	22,30	164,40	№ 139 СРШП 2004
	Биточки рыбные	70	6,5	4,4	7,6	96,00	№ 388 СРШП 2004
	Картофель отварной	150	3,05	6,7	27,6	182,90	№ 203 СРШП 2004г.
	Салат из квашеной капусты	50	0,80	5,00	1,79	55,36	№ 45 СРШП 2004г.
	Компот из свежих фруктов	200	0,60	0,09	17,30	72,41	№ 631 СРШП 2004
	Хлеб пшеничный; хлеб ржаной	30/30	7,34	2,10	45,90	231,86	технологическая карта табл.
Итого за прием пищи		850	17,15	21,79	76,59	571,07	
ИТОГО В ДЕНЬ		1450	47,71	36,1	168,96	1191,58	
ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК							
	Овощи сезонные в ассортименте	60	1,00	0,40	2,30	16,80	№ 101 СРШП 2004г.
	Тефтели	90	12,27	12,81	11,97	212,25	№462 СРШП 2004г.
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	39	251,00	№ 297 СРШП 2004г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3	16,6	106,60	№692 СРШП 2004г.
	Кондитерское изделие, обогащённое витамино-минеральным премиксом	1шт	0,08	0	12	48,32	технологическая карта табл.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Итого за прием пищи		580	27,69	23,61	106,47	749,13	
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	1,52	5,4	8,6	89,08	№ 110 СРШП 2004г.
	Рагу из филе кур	150	25,42	14,7	44	409,98	№ 489 СРШП 2004г.
	Овощи сезонные в ассортименте	30	1,00	0,40	2,30	16,80	№ 101 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный; хлеб ржаной	30/30	7,34	2,10	45,90	231,86	технологическая карта табл.
	Кисель фруктовый	200	0,43	0,02	27,6	112,30	№640 СРШП 2004
Итого за прием пищи		680	35,71	22,62	128,4	860,02	

ИТОГО В ДЕНЬ		1260	63,4	46,23	234,87	1609,15	
ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	180	3,8	7,9	34,3	223,50	№192 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	15,00	60,08	№685 СРШП 2004г.
	Масло сливочное	10	2,50	2,50	3,23	45,42	№96 СРШП 2004г.
	Сыр твердый порциями	20	0,01	7,25	0,13	65,81	№97 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	24,60	114,16	технологическая карта табл.
	Фрукты свежие сезонные	150	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
	Кондитерское изделие, обогащённое витамино-минеральным премиксом	1шт	0,08	0	12	48,32	технологическая карта табл.
Итого за прием пищи		600	9,77	18,45	87,06	553,37	
ОБЕД							
	Суп крестьянский с крупой на к/б	200	2,60	5,30	14,30	115,30	№ 134 СРШП 2004г.
	Тефтели из птицы с рисом, с соусом	70	5,52	5,27	6,01	93,55	№ 465 СРШП 2004г.
	Каша пшенная	150	6,30	4,50	38,80	220,90	№ 297 СРШП 2004г.
	Икра кабачковая	50	1,86	0,12	3,90	24,12	№11 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
	Хлеб пшеничный; хлеб ржаной	30/30	7,34	2,10	45,90	231,86	технологическая карта табл.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,02	30,40	124,18	№639 СРШП 2004
Итого за прием пищи		770	24,22	17,31	139,31	809,91	
ИТОГО В ДЕНЬ		1370	33,99	35,76	226,37	1363,28	
Итого за 10ДНЕЙ		519,03	458,6	2646,4	16789,12		

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т.Лапшиной, 2004г. Хлебпродинформ.
2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е.Галунова, СРШП 2004г., Т.Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург
3. Сборник рецептур СРШП 2004г. ученых кондитерских булочных изделий для ПОП 1986г. СРШП 2004г. Москва
4. Диетическое питание справочник под ред. В.А.Доценко, Е.В.Литвинова, Ю.Н.Зубцова, 2002 г. Москва
5. Химический состав пищевых продуктов под редакцией И.М.Скурихина, В.А.Шатерникова, 1984г. Москва
6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И.М.Скурихина, В.А.Тютельян, 2008г. Москва