

Новое

Согласовано:

Директор МБОУ "Светочеловек" Кирово



В.С. Самаров

Утверждаю:

и.о. директора

МКУ "КП и СП"

Шуплецов В.В.

"04" 08 2024г

МЕНЮ

**для организованного питания
учащихся с ограниченными
возможностями здоровья
и отдельных классов для
детей с ОВЗ
с 7 до 11 лет
1 смена**

меню овз(хро, нувр) 1 смена обед 77-55

1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | микроэлементы | | | | витамины | | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|---------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | Na | K | Ca | Fe | B | C | |
| понедельник | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| суп карт с рыбными консервами | 200 | 4,0 | 4,0 | 15,00 | 111,0 | 539,0 | 541,0 | 24,0 | 1,0 | 0,0 | 18,0 | 131/96 |
| фрикадельки из свинины в соусе | 105 | 7,0 | 19,0 | 12,0 | 249,0 | 9517,0 | 70,0 | 110,0 | 1,0 | 0,0 | 2,0 | 481/97 |
| картофель отварной | 150 | 3,0 | 5,0 | 24,0 | 159,0 | 1204,0 | 853,0 | 27,0 | 1,0 | 0,0 | 30,0 | 470/96 |
| напиток из плодов шиповника | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 96,0 | 0,0 | 27,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 773 |
| батон | 50 | 4,0 | 2,0 | 26,0 | 138,0 | 163,0 | 50,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 35.01тгк |
| итого | 705 | 18,0 | 30,0 | 97,0 | 753,0 | 11423,0 | 1541,0 | 170,0 | 3,0 | 0,0 | 50,0 | |
| вторник | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,00 | 3,00 | 10,00 | 78,00 | 480,00 | 254,00 | 33,00 | 1,00 | 0,00 | 16,00 | 110/4 |
| сметана | 10 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 16,00 | 4,00 | 12,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 629,00 |
| котлета рубленая из свинины | 90 | 12,00 | 28,00 | 16,00 | 364,00 | 1153,00 | 64,00 | 43,00 | 2,00 | 4,00 | 0,00 | 416/96 |
| капуста тушеная | 150 | 4,0 | 5,0 | 15,0 | 116,0 | 606,00 | 369,00 | 93,00 | 1,00 | 0,00 | 80,00 | 482/96 |
| напиток лимонный | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 96,00 | 2,0 | 27,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 312.01 |
| хлеб ржаной | 25 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 85,0 | 287,00 | 115,00 | 16,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 299 |
| батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 78,00 | 25,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35.0 |
| итого | 700 | 22,00 | 40,00 | 94,00 | 824,00 | 2610,0 | 866,0 | 205,0 | 6,0 | 4,0 | 102,0 | |
| среда | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,0 | 4,0 | 16,0 | 118,0 | 479,0 | 374,0 | 30,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 139/4 |
| шницель рубленый из говядины L | 90 | 14,0 | 16,0 | 26,0 | 636,0 | 268,0 | 44,0 | 2,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 283.31 |
| рис пригущенный | 150 | 2,0 | 9,0 | 21,0 | 174,0 | 2,0 | 26,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 466/96 |
| масло сливочное | 10 | 0,0 | 8,0 | 0,0 | 75,0 | 1,0 | 2,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22/97 |
| напиток апельсиновый | 200 | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 100,0 | 3,0 | 44,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 312 |
| батон оздоровительный | 50 | 5,0 | 2,0 | 36,0 | 182,0 | 350,0 | 70,0 | 13,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 882.06 |
| итого | 700 | 26,0 | 39,0 | 363,0 | 1285,0 | 1103,0 | 560,0 | 55,0 | 7,0 | 0,0 | 13,0 | |
| четверг | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| суп крестьянский с рисом | 200 | 2,00 | 4,00 | 9,00 | 74,00 | 503,00 | 293,00 | 24,00 | 1,00 | 0,00 | 17,00 | 132/96 |
| сметана | 10 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 16,00 | 4,00 | 12,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 629,00 |
| мясные ежики из свинины | 90 | 12,00 | 19,00 | 12,00 | 271,00 | 508,00 | 248,00 | 20,00 | 2,00 | 0,00 | 3,00 | 377.1 |
| пюре гороховое по-домашнему | 150 | 14,00 | 6,00 | 31,00 | 233,00 | 1178,00 | 440,00 | 65,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 284 |
| напиток из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 28,0 | 116,0 | 3,00 | 265,00 | 25,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 651/96 |
| хлеб ржаной | 25 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 85,0 | 287,00 | 115,00 | 16,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 299 |
| батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 78,00 | 25,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35.0 |
| итого | 700 | 34,00 | 33,00 | 109,00 | 864,00 | 2561,0 | 1398,0 | 163,0 | 10,0 | 1,0 | 21,0 | |
| пятница | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| рассольник ленинградский с перловой крупой | 200 | 2,0 | 4,0 | 17,0 | 116,0 | 773,0 | 486,0 | 26,0 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 129/96 |
| сметана | 10 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 16,00 | 4,00 | 12,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 629,00 |
| биточек рубленый из говядины | 90 | 15,00 | 17,00 | 16,00 | 268,00 | 640,0 | 282,0 | 42,0 | 2,0 | 4,0 | 0,0 | 451/4 |
| вермишель отварная | 150 | 5,00 | 5,00 | 36,00 | 211,00 | 1008,00 | 64,00 | 20,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 273/96 |
| напиток из плодов шиповника | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 96,0 | 0,0 | 27,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 311 |
| батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 78,0 | 25,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 35.0 |
| хлеб ржаной | 25 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 85,0 | 287,00 | 115,00 | 16,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 299 |
| итого | 700 | 27,0 | 30,0 | 118,0 | 861,0 | 2790,0 | 1011,0 | 124,0 | 6,0 | 4,0 | 17,0 | |
| суббота | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| суп из овощей | 200 | 2,0 | 4,0 | 9,0 | 74,0 | 503,0 | 293,0 | 24,0 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 132/96 |
| сметана | 10 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 16,00 | 4,00 | 12,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 629,00 |
| котлета домашняя | 90 | 13,0 | 21,0 | 11,0 | 281,0 | 624,0 | 228,0 | 15,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 476/97 |
| картофель отварной | 150 | 3,0 | 5,0 | 24,0 | 159,0 | 1204,0 | 853,0 | 27,0 | 1,0 | 0,0 | 30,0 | 470/96 |
| напиток из смеси сухофруктов | 200 | 3,0 | 0,0 | 26,0 | 171,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 588/96 |
| батон | 50 | 4,0 | 2,0 | 26,0 | 138,0 | 163,0 | 50,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 35.01тгк |
| итого | 700 | 25,0 | 34,0 | 96,0 | 839,0 | 2498,0 | 1437,0 | 83,0 | 4,0 | 0,0 | 47,0 | |
| итого за 6 дней | | | | | 5426,0 | | | | | | | |
| среднее значение за период | | | | | 904,3 | | | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | микроэлементы | | | | витамины | | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------|--------------|-------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | Na | K | Ca | Fe | B | C | |
| 2 неделя | | | | | | | | | | | | |
| понедельник | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,0 | 4,0 | 16,00 | 118,0 | 479,0 | 374,0 | 30,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 139/4 |
| цвинецель особый | 90 | 11,0 | 10,0 | 16,0 | 203,0 | 792,0 | 56,0 | 18,0 | 1,0 | 0,0 | 1,0 | 389 |
| вермишель отварная | 150 | 5,00 | 5,00 | 36,00 | 211,00 | 1008,00 | 64,00 | 20,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 273/96 |
| масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 75,00 | 1,00 | 2,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 22/97 |
| напиток из кураги | 200 | 1,0 | 0,0 | 28,0 | 116,0 | 3,00 | 265,00 | 25,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 651/96 |
| батон | 50 | 4,0 | 2,0 | 26,0 | 138,0 | 163,0 | 50,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 35 01ттк |
| итого | 700 | 26,0 | 29,0 | 122,0 | 861,0 | 2446,0 | 811,0 | 102,0 | 5,0 | 0,0 | 2,0 | |
| вторник | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,00 | 3,00 | 10,00 | 78,00 | 480,00 | 254,00 | 33,00 | 1,00 | 0,00 | 16,00 | 110/4 |
| сметана | 10 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 16,00 | 4,00 | 12,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 629,00 |
| биточек рубленый из свинины | 90 | 12,00 | 28,00 | 16,00 | 364,00 | 1153,00 | 64,00 | 43,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 416/96 |
| капуста тушеная | 150 | 4,00 | 5,00 | 15,00 | 116,00 | 606,00 | 369,00 | 93,00 | 1,00 | 0,00 | 80,00 | 482/96 |
| напиток яблочный | 200 | 2,0 | 0,0 | 27,0 | 111,0 | 7,0 | 70,0 | 4,0 | 1,0 | 0,0 | 4,0 | 190 |
| хлеб ржаной | 25 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 85,0 | 287,00 | 115,00 | 16,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 299 |
| батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 78,00 | 25,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35 0 |
| итого | 700 | 24,0 | 40,00 | 97,0 | 839,0 | 2615,0 | 909,0 | 202,0 | 7,0 | 0,0 | 100,0 | |
| среда | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| суп из овощей | 200 | 2,0 | 4,0 | 9,0 | 74,0 | 503,0 | 293,0 | 24,0 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 132/96 |
| сметана | 10 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 16,00 | 4,00 | 12,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 629,00 |
| котлета семейная из свинины | 90 | 10,0 | 22,0 | 11,0 | 289,0 | 563,0 | 339,0 | 25,0 | 2,0 | 0,0 | 7,0 | 366 14 |
| рис отварной | 150 | 14,0 | 6,0 | 31,0 | 223,0 | 588,0 | 440,0 | 65,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 465/96 |
| напиток апельсиновый | 200 | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 100,0 | 3,0 | 44,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 312 |
| батон оздоровительный | 50 | 4,0 | 1,0 | 24,0 | 121,0 | 234,0 | 47,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 882 01 |
| итого | 700 | 30,0 | 35,0 | 101,0 | 823,0 | 1895,0 | 1175,0 | 139,0 | 7,0 | 0,0 | 37,0 | |
| четверг | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| щи из свежей капусты и картофеля | 200 | 1,00 | 4,00 | 7,00 | 85,00 | 478,00 | 238,00 | 33,00 | 1,00 | 0,00 | 24,00 | 120/96 |
| сметана | 10 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 16,00 | 4,00 | 12,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 629,00 |
| тефтели из говядины в соусе | 110 | 9,0 | 11,0 | 13,0 | 189,0 | 1004,0 | 96,0 | 35,0 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 422/96 |
| картофель отварной | 150 | 3,0 | 5,0 | 24,0 | 159,0 | 1204,0 | 853,0 | 27,0 | 1,0 | 0,0 | 30,0 | 470/96 |
| напиток лимонный | 200 | 0,0 | 0,0 | 24,0 | 96,0 | 2,0 | 27,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 312 01 |
| хлеб ржаной | 25 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 85,0 | 287,00 | 115,00 | 16,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 299 |
| батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 78,00 | 25,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35 0 |
| итого | 720 | 18,0 | 24,0 | 97,0 | 699,0 | 3057,0 | 1366,0 | 131,0 | 4,0 | 0,0 | 63,0 | |
| пятница | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| рассольник ленинградский с перловой крупой | 200 | 2,0 | 4,0 | 17,0 | 116,0 | 773,0 | 486,0 | 26,0 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 129/96 |
| сметана | 10 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 16,00 | 4,00 | 12,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 629,00 |
| котлета московская (К) | 90 | 14,00 | 17,00 | 12,00 | 254,00 | 636,00 | 191,00 | 18,00 | 1,00 | 0,00 | 1,00 | 379 14 |
| рис припущенный | 150 | 2,00 | 9,00 | 21,00 | 174,00 | 2,0 | 26,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 466/96 |
| напиток из плодов шиповника | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 96,0 | 0,0 | 27,0 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 773/ттк |
| хлеб ржаной | 25 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 85,0 | 287,00 | 115,00 | 16,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 299 |
| батон | 25 | 2,0 | 1,0 | 13,0 | 69,0 | 78,00 | 25,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35 0 |
| итого | 700 | 23,0 | 34,0 | 99,0 | 810,0 | 1780,0 | 882,0 | 81,0 | 4,0 | 0,0 | 18,0 | |
| суббота | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| суп карт.с макаронными изделиями (вермишель) | 200 | 3,0 | 3,0 | 21,0 | 124,0 | 606,0 | 476,0 | 23,0 | 1,0 | 0,0 | 17,0 | 140/4 |
| котлета по-хлыновски | 90 | 15,0 | 20,0 | 8,0 | 272,0 | 570,0 | 370,0 | 21,0 | 2,0 | 0,0 | 5,0 | 417/96 |
| вермишель отварная | 150 | 5,0 | 5,0 | 36,0 | 211,0 | 1008,0 | 64,0 | 20,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 273/96 |
| напиток из смеси сухофруктов | 200 | 3,0 | 0,0 | 26,0 | 171,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 588/96 |
| батон | 75 | 6,0 | 2,0 | 40,0 | 206,0 | 234,0 | 74,0 | 13,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 35 02 ттк |
| итого | 715 | 32,0 | 30,0 | 131,0 | 984,0 | 2418,0 | 985,0 | 77,0 | 5,0 | 0,0 | 22,0 | |
| итого за 6 дней | | | | | 5016,0 | | | | | | | |
| среднее значение за период | | | | | 836,0 | | | | | | | |

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- режиссер "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

главный технолог *Исупова Л.И.* Исупова Л.И.