

Согласовано:

*Директор
МБОУ «СОШ № 20» Копейки
Тол. С.В. Толкушкин
« 01 » 11 2023*

Утверждаю:

начальник КШП

МКУ «КП и СП»

Сунцов Ф.В.

« 01 » 11 2023г

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(кро, нувр) 1 смена обед 77-55
1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептур
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
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
фрикадельки из говядины в соусе	105	11,0	13,0	14,0	220,0	540,0	81,0	29,0	0,0	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	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	730	25,0	24,0	114,0	799,0	2457,0	1409,0	100,0	4,0	0,0	32,0	
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 говядины	90	15,00	17,00	16,00	280,00	640,00	282,00	42,00	2,00	0,00	0,00	451/4
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	25,00	29,00	94,00	740,00	2097,0	1084,0	204,0	6,0	0,0	102,0	
среда												
Обед												
суп крестьянский с пшеном	200	2,0	6,0	8,0	78,0	479,0	197,0	26,0	1,0	0,0	16,0	134/4
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 из рыбы	90	13,0	7,0	16,0	164,0	574,0	66,0	37,0	1,0	0,0	0,0	324/96
рис припущенный	150	2,0	9,0	21,0	174,0	2,0	26,0	1,0	0,0	0,0	0,0	466/96
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	5,0	2,0	36,0	182,0	350,0	70,0	13,0	1,0	0,0	0,0	882,06
итого	700	22,0	26,0	107,0	714,0	1412,0	415,0	94,0	3,0	0,0	29,0	
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
мясные ёжики из говядины	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 хурagi	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	33,00	33,00	107,00	875,00	2536,0	1343,0	172,0	10,0	1,0	28,0	
пятница												
Обед												
рассольник ленинградский с перловой крупой	250	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
шницель рубленый из говядины	90	10,00	17,00	16,00	250,00	640,0	282,0	42,0	2,0	0,0	0,0	112,75
рагу из овощей	150	3,00	6,00	16,00	132,00	732,00	444,00	49,00	1,00	0,00	28,00	215/96
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 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
итого	725	18,0	30,0	89,0	695,0	2438,0	1366,0	149,0	6,0	0,0	51,0	
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 семейная	90	12,0	14,0	11,0	221,0	590,0	353,0	26,0	2,0	0,0	7,0	366,13
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	35,01 ттк
итого	700	24,0	27,0	96,0	779,0	2464,0	1562,0	94,0	4,0	0,0	54,0	
итого за 6 дней					4602,0							
среднее значение за период					767,0							

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептур
		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
котлета рубленая из говядины	90	15,0	17,0	16,0	280,0	640,0	282,0	42,0	2,0	0,0	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
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 01 ттк
итого	700	30,0	36,0	122,0	938,0	2294,0	1037,0	126,0	6,0	0,0	1,0	
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 говядины	90	15,00	17,00	16,00	268,00	640,00	282,00	42,00	2,00	0,00	0,00	451/4
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	27,0	29,00	97,0	743,0	2102,0	1127,0	201,0	7,0	0,0	100,0	
среда												
Обед												
суп крестьянский с пшеном	200	2,0	6,0	8,0	78,0	479,0	197,0	26,0	1,0	0,0	16,0	134/4
сметана	10	0,00	2,00	0,00	16,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00
зразы школьные	90	13,0	16,0	13,0	248,0	613,0	252,0	24,0	2,0	0,0	2,0	175 15
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	33,0	31,0	102,0	786,0	1921,0	992,0	140,0	7,0	0,0	31,0	
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
зразы ленивые	90	10,0	25,0	23,0	240,0	624,0	272,0	45,0	2,0	0,0	3,0	300 08
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	27,0	35,0	146,0	952,0	2472,0	887,0	101,0	5,0	0,0	20,0	
итого за 6 дней					4928,0							
среднее значение за период					821,3							

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 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*