

Утверждено генеральным директором
ООО "Строй-стандарт"

Рычков В.В.



М.П.

Утверждено директором МБОУ "Средняя
общеобразовательная школа № 2"

Селойкина О.А.

М.П.



Примерное меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) 1-4 классов (2 смена)

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 год (под редакцией В.Т.Лапшиной), Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2011г.

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ТОК.ЭКВ	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
День 1														
Обед (2 смена)														
22К	Овощи консервированные (зеленый горошек или кукуруза)	60	0,66	0,12	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60
138Л	Суп картофельный с крупой	200	1,60	1,54	15,60	118,00	0,11	12,25	2,50	2,21	103,90	173,70	26,79	0,94
332Л	Макаронные изделия отварные	150	5,48	9,17	38,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20
326К	Наггетсы	90	16,48	11,24	22,32	256,19	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		26,69	23,91	100,76	707,69	0,51	21,51	91,41	4,75	209,07	563,08	114,07	6,14
Полдник (2 смена)														
	Выпечка	100	8,00	10,50	51,70	228,00	7,30	0,00	2,10	27,00	3,10	11,00	3,30	7,20
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,40	0,00	0,00	34,00	0,01	0,20	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	0,09
	Итого:		8,40	10,50	51,70	262,00	7,31	0,20	2,10	27,06	3,11	11,00	3,30	7,29
	Итого за день:		35,09	34,41	152,46	969,69	7,82	21,71	93,51	31,81	212,18	574,08	117,37	13,43
День 2														
Обед (2 смена)														
71Л	Салат "Винегрет"	60	0,98	1,38	4,38	43,00	0,03	0,00	0,00	0,00	13,90	25,77	11,42	0,53
124Л	Щи из свежей капусты	200	4,40	5,66	6,74	94,66	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
297Л	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,06	5,22	34,74	203,20	0,23	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57
451Л	Котлета мясная с соусом	60/50	8,20	9,00	13,05	196,25	0,10	1,01	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
639Л	Компот из сухофруктов	200	2,09	0,74	29,50	110,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54

[illegible]

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ток.экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
71М	Нарезка овощная	30	0,33	0,06	1,14	11,60	0,03	2,55	0,06	0,59	9,15	35,09	7,24	0,30
297Л	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	150/50	5,56	7,43	37,74	238,20	0,33	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,40	0,00	0,00	34,00	0,01	0,20	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		8,66	9,29	51,28	352,80	0,44	2,75	0,07	1,25	40,24	231,59	123,14	4,56
	Итого за день:		33,56	35,75	152,22	1152,09	0,84	10,18	14,07	7,93	143,71	545,41	246,28	11,06

День 5

Обед (2 смена)

22К	Овощи консервированные (зеленый горошек или кукуруза)	60	0,66	0,22	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60
134Л	Суп "Крестьянский"	200	6,74	6,94	11,72	118,00	0,06	16,14	4,90	1,45	23,90	49,41	17,47	0,69
332Л	Макаронные изделия отварные	150	5,48	8,17	38,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20
288М/3	Курица тушеная в соусе	90	7,61	5,91	2,46	150,21	0,05	0,00	0,00	0,00	18,55	115,60	54,58	0,99
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
705Л	Отвар из шиповника	200	0,60	0,82	37,00	155,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54
	Итого:		23,46	23,86	104,12	711,71	0,41	73,24	6,15	3,58	127,01	381,51	133,56	4,62

Полдник (2 смена)

	Бутерброд (хлеб, сыр)	30/30	6,01	8,34	14,83	158,00	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	18,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91
	Кондитерское изделие	20	1,80	3,73	9,87	78,00	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54
	Итого:		8,81	12,27	42,90	318,00	0,19	2,97	96,34	1,31	69,79	238,61	36,14	3,37
	Итого за день:		32,27	36,13	147,02	1029,71	0,60	76,21	102,49	4,89	196,80	620,12	169,70	7,99

День 6

Обед (2 смена)

71М	Нарезка овощная	60	0,66	0,12	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60
133Л	Суп картофельный	200	3,86	7,60	14,86	144,66	0,11	12,25	2,50	2,21	103,90	173,70	26,79	0,94
297Л	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,06	5,22	34,74	203,20	0,23	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57
388Л	Котлета рыбная с соусом	60/50	14,47	12,68	28,63	246,75	0,00	0,00	0,02	0,02	82,97	56,98	10,60	0,16
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		26,52	27,46	102,81	731,81	0,47	19,85	3,73	4,04	243,60	506,93	172,90	6,75

Полдник (2 смена)

	Бутерброд (хлеб, сыр, масло)	30/30/10	6,01	8,34	14,83	158,00	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92
--	------------------------------	----------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ТОК.ЭКВ	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,40	0,00	0,00	34,00	0,01	0,20	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	0,09
	Итого:		6,41	8,34	14,83	192,00	0,13	1,86	87,70	0,79	25,07	175,00	25,37	2,01
	Итого за день:		32,93	35,80	117,64	923,81	0,60	21,71	91,43	4,83	268,67	681,93	198,27	8,76
День 7														
Обед (2 смена)														
64Л	Салат из свеклы отварной	60	1,84	3,02	5,80	66,00	0,02	14,00	0,00	3,22	2,70	22,43	7,43	0,32
132Л	Рассольник "Ленинградский"	200	4,26	4,20	24,54	115,00	0,37	33,50	0,00	1,87	116,60	226,90	96,70	3,70
332Л	Макаронные изделия отварные	150	5,48	8,17	38,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20
205Л	Котлета куриная с соусом	60/50	9,05	8,50	10,40	215,50	0,07	1,40	9,00	0,80	19,70	140,10	18,22	2,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Фрукт свежий	100	0,52	0,14	12,13	77,00	0,04	9,00	0,00	0,07	34,20	28,80	21,64	4,14
	Итого:		23,62	25,87	113,43	783,80	0,72	60,40	9,01	6,58	235,01	562,42	191,41	12,84
Полдник (2 смена)														
22К	Овощи консервированные (зеленый горошек или кукуруза)	60	0,66	0,22	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60
	Картофель отварной с луком	150	8,78	7,80	42,60	202,00	0,33	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	18,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		12,81	10,02	75,48	376,20	0,47	6,30	1,21	1,85	62,00	278,59	132,79	5,68
	Итого за день:		36,43	35,89	188,91	1160,00	1,19	66,70	10,22	8,43	297,01	841,01	324,20	18,52
День 8														
Обед (2 смена)														
	Овощи консервированные (зеленый горошек или кукуруза)	60	0,66	0,22	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60
110Л	Борщ	200	3,13	6,60	17,96	110,00	0,06	0,00	0,00	0,00	50,60	53,83	24,84	1,27
492Л	Плов с курицей	240	18,83	18,39	57,98	506,40	0,18	7,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	18,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		25,99	27,21	108,82	790,60	0,38	13,84	69,11	5,10	118,10	415,82	102,12	5,74
Полдник (2 смена)														
	Бутерброд (хлеб, сыр)	30/30	6,01	8,34	14,83	158,00	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92
693Л	Какао с молоком	200	2,60	2,70	15,80	93,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54
	Кондитерское изделие	20	0,90	1,87	4,94	39,00	0,03	0,05	4,32	0,26	16,06	25,86	4,19	0,27

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ТОК.ЭКВ	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Итого:		9,51	12,91	35,57	290,00	0,17	53,71	92,06	1,33	52,92	212,54	34,28	2,73
	Итого за день:		35,50	40,12	144,39	1080,60	0,55	67,55	161,17	6,43	171,02	628,36	136,40	8,47

День 9

Обед (2 смена)

43Л	Салат из белокачанной капусты	60	1,32	2,70	5,30	54,60	0,11	0,00	0,00	0,00	22,63	24,30	12,27	0,79
140Л	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,24	2,70	14,06	109,34	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07
297Л	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,54	37,62	201,00	0,04	0,00	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55
261М	Печень, тушенная в соусе	90	11,41	12,42	4,45	166,00	0,00	0,00	0,00	3,80	13,17	313,90	20,08	6,88
639Л	Компот из сухофруктов	200	2,09	0,74	29,50	110,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		23,15	23,90	103,33	709,94	0,36	71,34	18,94	5,59	80,03	542,90	99,93	10,43

Полдник (2 смена)

	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,00	0,20	0,00	0,00	0,00	61,41	129,77	44,00	1,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	18,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого		16,91	17,92	64,72	485,00	0,28	1,20	0,01	0,66	82,43	178,97	55,70	3,11
	Итого за день:		40,06	41,82	168,05	1194,94	0,64	72,54	18,95	6,25	162,46	721,87	155,63	13,54

День 10

Обед (2 смена)

71М	Нарезка овощная	60	0,66	0,12	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60
124Л	Щи из свежей капусты	200	6,10	8,66	16,74	116,66	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
203Л	Картофель отварной	150	2,94	4,17	20,86	159,00	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20
293М	Курица запеченная	90	10,58	8,45	13,78	182,70	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68
705Л	Отвар из шиповника	200	0,60	0,52	37,00	155,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		23,25	23,72	103,06	705,56	0,46	88,54	70,05	4,02	148,26	449,42	101,02	5,19

Полдник (2 смена)

	Выпечка	100	8,00	10,50	51,70	228,00	7,30	0,00	2,10	27,00	3,10	11,00	3,30	7,20
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,40	0,00	0,00	34,00	0,01	0,20	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	0,09
	Итого:		8,40	10,50	51,70	262,00	7,31	0,20	2,10	27,06	3,11	11,00	3,30	7,29
	Итого за день:		31,65	34,22	154,76	967,56	7,77	88,74	72,15	31,08	151,37	460,42	104,32	12,48