

Утверждено генеральным директором

ООО "Строй-стандарт"

Рычков В.В.

М.П.



Утверждено директором МБОУ "Средняя

общеобразовательная школа № 2"

Селюкина О.А.

М.П.



Примерное меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) 5-11 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)														
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	65	11,90	8,12	16,12	185,03	0,09	1,20	63,34	0,53	18,10	126,39	18,32	1,39
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:		19,85	19,13	76,68	495,33	0,31	3,70	63,35	1,15	79,91	270,58	65,74	4,07
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:		28,25	29,63	128,38	757,33	7,62	3,90	65,45	28,21	83,02	281,58	69,04	11,36
День 2														
Обед (2 смена)														
71Л	Салат "Винегрет"	100	1,63	2,30	7,30	71,66	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	0,00	1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
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
	Фрукт свежий	100	0,52	0,04	7,50	77,00	0,04	9,00	0,00	0,07	34,20	28,80	21,64	4,14
	Итого		8,64	8,74	51,04	353,32	0,14	89,00	0,04	1,88	97,00	98,00	52,88	5,78
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

№ 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 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:		25,55	26,66	115,76	838,32	0,42	90,20	0,05	2,54	179,43	276,97	108,58	8,89

День 3

Обед (2 смена)

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
253Л	Рыба запеченная с морковью	90	16,30	14,40	50,20	275,11	0,00	0,00	0,00	0,00	24,14	149,90	22,60	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
	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:		21,71	20,41	93,36	548,11	0,22	2,50	0,01	0,62	85,95	294,09	70,02	3,28

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
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
	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:		8,41	12,89	61,70	391,00	0,20	53,77	96,38	1,59	68,97	238,39	38,46	3,00
	Итого за день:		30,12	33,30	155,06	939,11	0,42	56,27	96,39	2,21	154,92	532,48	108,48	6,28

День 4

Обед (2 смена)

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
462Л	Тефтеля мясная с соусом	60/50	11,77	15,50	19,92	282,75	0,05	2,20	0,00	1,64	14,59	19,08	21,16	1,88
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:		17,96	20,88	79,84	597,75	0,16	4,70	14,00	2,51	36,07	148,45	62,73	3,91

Полдник (2 смена)

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:		26,62	30,17	131,12	950,55	0,60	7,45	14,07	3,76	76,31	380,04	185,87	8,47

День 5

Обед (2 смена)

[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
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
	Каргофель 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:		23,13	21,23	144,12	792,20	0,98	74,63	1,22	9,78	233,05	618,53	277,93	15,53

День 8

Обед (2 смена)

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
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:		21,30	20,23	80,28	620,40	0,25	10,04	67,91	3,87	43,93	289,46	65,51	3,84

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
	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:		30,81	33,14	115,85	910,40	0,42	63,75	159,97	5,20	96,85	502,00	99,79	6,57

День 9

Обед (2 смена)

297Л	Каша рисовая рассыпчатая	180	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
	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
	Итого:		17,60	17,80	64,37	481,00	0,11	2,50	14,00	4,67	34,65	443,27	61,65	8,91

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:		34,51	35,72	129,09	966,00	0,39	3,70	14,01	5,33	117,08	622,24	117,35	12,02

День 10

Обед (2 смена)

№ 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
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
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:		15,99	14,46	56,94	455,70	0,33	5,94	68,81	1,04	88,41	345,36	71,83	4,36
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:		24,39	24,96	108,64	717,70	7,64	6,14	70,91	28,10	91,52	356,36	75,13	11,65