

**Согласовано:**

  
" " 2022г.

**Утверждаю:**

зам.директора

МКУ "КП и СП"

  
Габдеева Е.А.

" 12 " 12 2022г.

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

## овз (кро) 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	
<b>понедельник</b>												
<b>Обед</b>												
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
<b>итого</b>	<b>730</b>	<b>25,0</b>	<b>24,0</b>	<b>114,0</b>	<b>799,0</b>	<b>2467,0</b>	<b>1409,0</b>	<b>100,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>32,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Обед</b>												
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
шницель рубленый из говядины	90	10,00	17,00	16,00	250,00	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
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>20,00</b>	<b>29,00</b>	<b>94,00</b>	<b>710,00</b>	<b>2097,0</b>	<b>1084,0</b>	<b>204,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>102,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Обед</b>												
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	86,0	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
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>22,0</b>	<b>26,0</b>	<b>107,0</b>	<b>714,0</b>	<b>1412,0</b>	<b>415,0</b>	<b>94,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>29,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Обед</b>												
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 ежики (С)	90	10,00	29,00	12,00	350,00	504,00	225,00	18,00	1,00	0,00	3,00	377.11
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
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>31,00</b>	<b>43,00</b>	<b>107,00</b>	<b>954,00</b>	<b>2532,0</b>	<b>1320,0</b>	<b>170,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>28,0</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Обед</b>												
суп карт.с макаронными изделиями (вермишель)	250	3,0	3,0	21,0	124,0	606,0	476,0	23,0	1,0	0,0	17,0	140/4
котлета домашняя	90	13,00	21,00	11,00	281,00	624,0	228,0	15,0	2,0	0,0	0,0	476.97
каша перловая рассыпчатая	150	5,00	5,00	32,00	194,00	586,00	84,00	25,00	1,00	0,00	0,00	463/96
напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	2,0	27,0	7,0	0,0	0,0	6,0	312.01ттк
хлеб ржаной	25	3,0	1,0	16,0	85,0	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
<b>итого</b>	<b>715</b>	<b>24,0</b>	<b>30,0</b>	<b>104,0</b>	<b>780,0</b>	<b>2105,0</b>	<b>930,0</b>	<b>86,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>23,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>обед</b>												
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	35.01ттк
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>24,0</b>	<b>27,0</b>	<b>96,0</b>	<b>779,0</b>	<b>2464,0</b>	<b>1562,0</b>	<b>94,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>54,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>4736,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>789,3</b>							



Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
<b>2 неделя</b>												
<b>понедельник</b>												
<b>Обед</b>												
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
гуляш из свинины	125	11,0	29,0	5,0	323,0	778,0	73,0	14,0	0,0	0,0	4,0	401/96
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 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
<b>итого</b>	<b>725</b>	<b>26,0</b>	<b>40,0</b>	<b>111,0</b>	<b>906,0</b>	<b>2431,0</b>	<b>826,0</b>	<b>97,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	
<b>вторник</b>												
<b>Обед</b>												
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	4,00	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
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>27,0</b>	<b>29,00</b>	<b>97,0</b>	<b>755,0</b>	<b>2102,0</b>	<b>1127,0</b>	<b>201,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>100,0</b>	
<b>среда</b>												
<b>Обед</b>												
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
шницель из рыбы	90	13,0	7,0	16,0	164,0	109,0	66,0	33,0	0,0	0,0	0,0	324/96
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
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>33,0</b>	<b>22,0</b>	<b>105,0</b>	<b>702,0</b>	<b>1417,0</b>	<b>806,0</b>	<b>149,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>29,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Обед</b>												
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
<b>итого</b>	<b>720</b>	<b>18,0</b>	<b>24,0</b>	<b>97,0</b>	<b>699,0</b>	<b>3057,0</b>	<b>1366,0</b>	<b>131,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>63,0</b>	
<b>пятница</b>												
<b>Обед</b>												
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 домашняя	90	13,00	21,00	11,00	281,00	624,00	228,00	15,00	2,00	0,00	0,00	476/97
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	284,00
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
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>34,0</b>	<b>35,0</b>	<b>108,0</b>	<b>896,0</b>	<b>2944,0</b>	<b>1333,0</b>	<b>142,0</b>	<b>9,0</b>	<b>1,0</b>	<b>17,0</b>	
<b>суббота</b>												
<b>Обед</b>												
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	204,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35.02 ттк
<b>итого</b>	<b>715</b>	<b>27,0</b>	<b>35,0</b>	<b>146,0</b>	<b>952,0</b>	<b>2472,0</b>	<b>887,0</b>	<b>101,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>4910,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>818,3</b>							

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- рекицен "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.