

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся
ОВЗ январь - май 2024г**

« Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания » под общей редакцией А.И Здобнов, В.А Цыганенко, Москва 2005г

« Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА

« Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004г

МЕНЮ 1-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	2	3	4,000	5,000	6,000	7	8
	ОБЕД						
197	Рассольник Петербургский	250	3,000	4,500	20,100	135,0	23,49
3	бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,8	5,95	18,3	153	19,21
2	Хлеб пшеничный	40	2,880	0,400	12,000	112,800	4
2	Хлеб ржаной	40	2,240	0,440	19,760	91,290	4,4
639	Компот из сухофруктов	200	2,400	0,100	41,400	171,0	8,6
338	Фрукты	100	1,500	0,500	8,000	95,0	16,70
	Итого за прием пищи:	675	17,820	11,890	119,560	758,090	76,40
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 2-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	2	3	4,000	5,000	6,000	7	8
	ОБЕД						
206	Суп гороховый с бобовыми	250	6,200	5,600	22,300	167,000	29,30
	Печенье сахарное	40	4,670	9,040	21,110	124,00	13,6
2	Хлеб пшеничный	40	2,880	0,400	12,000	112,800	4,00
2	Хлеб ржаной	40	2,240	0,440	19,760	91,290	4,40
376	Чай с сахаром	200/15	0,070	0,020	15,000	60,00	1,9
420	Кисломолочный продукт	180	2,700	5,400	3,680	76,0	23,20
	Итого за прием пищи:	765	18,760	20,900	93,850	631,130	76,40
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 3-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	2	3	4,000	5,000	6,000	7	8
	ОБЕД						
138	Суп картофельный с крупой	250	2,700	2,600	19,300	113,000	25,10
	Вафля фасованная	25	2,586	2,500	15,900	108,000	16,70
2	Хлеб пшеничный	40	2,880	0,400	12,000	112,800	4,00
2	Хлеб ржаной	40	2,240	0,440	19,760	91,290	4,40
631	Компот из свежих яблок	200	0,200	0,100	25,400	99,000	9,50
338	Фрукты	100	1,500	0,500	8,000	95,0	16,70
	Итого за прием пищи:	655	12,106	6,540	100,360	619,090	76,40
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 4-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	2	3	4,000	5,000	6,000	7	8
	ОБЕД						
170	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,000	5,200	13,100	106,000	21,70
	Печенье песочное	40	4,670	9,040	21,110	124,00	14,50
2	Хлеб пшеничный	40	2,880	0,400	12,000	112,800	4,00
2	Хлеб ржаной	40	2,240	0,440	19,760	91,290	4,40
639	Компот из сухофруктов	200	2,400	0,100	41,400	171,0	8,6
420	Кисломолочный продукт	180	2,700	5,400	3,680	76,0	23,20
		760	16,890	20,580	111,050	681,130	76,40
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 5-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	2	3	4,000	5,000	6,000	7	8
	ОБЕД						
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,900	2,500	21,000	120,000	21,70
	Булочка	50	4,670	9,040	21,110	124,0	25,46
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62,00	4,14
2	Хлеб пшеничный	40	2,880	0,400	12,000	112,800	4,00
2	Хлеб ржаной	40	2,240	0,440	19,760	91,290	4,40
338	Фрукты	100	1,500	0,500	8,000	95,0	16,70
	Итого за прием пищи:	702	14,320	12,900	97,070	605,090	76,40
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 6-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	2	3	4,000	5,000	6,000	7	8
	ОБЕД						
197	Рассольник Петербургский	250	3,000	4,500	20,100	135,0	23,49
	Кеке в ассортименте	40	5,700	5,300	34,200	225,000	19,41
2	Хлеб пшеничный	40	2,880	0,400	12,000	112,800	4,00
2	Хлеб ржаной	40	2,240	0,440	19,760	91,290	4,40
376	Чай с сахаром	200/15	0,070	0,020	15,000	60,00	1,9
420	Кисломолочный продукт	180	2,700	5,400	3,680	76,0	23,20
	Итого за прием пищи:	775,00	16,59	16,06	104,74	700,13	76,40
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 7-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	2	3	4,000	5,000	6,000	7	8
	ОБЕД						
206	Суп гороховый с бобовыми	250	6,200	5,600	167,000	173,000	29,30
	Печенье песочное	40	4,670	9,040	21,110	124,00	14,50
2	Хлеб пшеничный	40	2,880	0,400	12,000	112,800	4,00
2	Хлеб ржаной	30	1,680	1,590	14,820	68,940	3,30
639	Компот из сухофруктов	200	2,400	0,100	41,400	171,000	8,60
338	Фрукты	100	1,500	0,500	8,000	95,0	16,70
	Итого за прием пищи:	660	19,330	17,230	264,330	744,740	76,40
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 8-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	2	3	4,000	5,000	6,000	7	8
	ОБЕД						
138	Суп картофельный с крупой	250	2,700	2,600	19,300	113,000	25,1
	Печенье сахарное	30	3,500	6,780	15,800	93,00	10,2
2	Хлеб пшеничный	40	2,880	0,400	12,000	112,800	4
2	Хлеб ржаной	40	2,240	0,440	19,760	91,290	4,4
631	Компот из свежих яблок	200	0,200	0,100	25,400	99,000	9,5
420	Кисломолочный продукт	180	2,700	5,400	3,680	76,0	23,20
	Итого за прием пищи:	740	14,220	15,720	95,940	585,130	76,40
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 9-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	2	3	4,000	5,000	6,000	7	8
	ОБЕД						
170	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,000	5,200	13,100	106,000	21,70
	Булочка	50	4,670	9,040	21,110	124,0	25,46
2	Хлеб пшеничный	40	2,880	0,400	12,000	112,800	4,00
2	Хлеб ржаной	40	2,240	0,440	19,760	91,290	4,40
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62,00	4,14
338	Фрукты	100	1,500	0,500	8,000	95,0	16,70
		692	13,420	15,600	89,170	591,090	76,40
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 10-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	2	3	4,000	5,000	6,000	7	8
	ОБЕД						
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,900	2,500	21,000	120,000	21,70
	Печенье Чоко Пай	30	4,360	2,100	35,590	225,000	21,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,070	0,020	15,000	60,00	1,9
2	Хлеб пшеничный	40	2,880	0,400	12,000	112,800	4,00
2	Хлеб ржаной	40	2,240	0,440	19,760	91,290	4,40
420	Кисломолочный продукт	180	2,700	5,400	3,680	76,0	23,20
	Итого за прием пищи:	775	15,150	10,860	107,030	685,130	76,40
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗАВТРАК

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		158,606	148,280	1183,100	6600,750
		15,861	14,828	118,310	660,1
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5