

Согласовано:

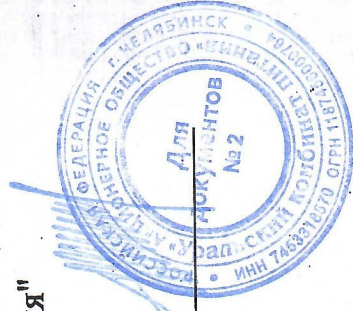
Директор МБОУ

Челябинская

Утверждаю:
Директор АО "Уральский

комбинат питания"

А.А. Терещин



Воловой И.Н.

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных

учреждений

Стоимость питания 147 рублей (с 12 лет и старше)

ОВЗ

Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 147,00 руб. (завтрак, обед)

Категории:

- Отдельные категории обучающихся по образовательным программам начального образования в муниципальных образовательных организациях - дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья (за исключением муниципальных образовательных организаций для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины водорастворимые		Витамины жирорастворимые	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг		Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	18	19	20	21
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			43,81	43,60	212,05	1434,28	0,65	41,79	45,20	485,44	193,09	96,20	10,64
	ЗАВТРАК		15,40	15,80	83,75	535,79	0,30	18,31	20,00	347,50	2,87	40,04	5,79
182/17	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	6,81	10,45	29,51	239,33	0,18	1,38	20,00	149,37	2,87	40,04	1,30
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,7	15,89	86,81	0,03	0,65		64,43			0,4
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28		100,5			0,09
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
	Яблоко	130	1		17	69	0,05	16		25,6			3,52
	Итого:	585											
	ОБЕД		28,41	27,80	128,30	898,49	0,35	23,48	25,20	137,94	190,22	56,16	4,85
52/17	Салат из свеклы	60	0,8	6,04	6,46	83,45	0,01	3,99		21,28	24,38	12,42	0,79
96/17	Рассольник "Ленинградский" с курিয়েй отварной	200/15	11,23	1,41	43,96	233,45	0,11	16,79		25,90	68,13	23,75	0,99
182/06	Ёжики в соусе	60/50	5,78	16,35	10,65	212,83	0,05	1,22		9,8	16,87	4,54	1,39
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,68	3,89	23,23	150,66	0,1		25,2	13,46	54,84	9,85	0,03
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1	0,04	1,48		59,5			1,21
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Итого:	775											
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			43,16	39,70	173,37	1287,90	1,41	76,64	26,10	255,58	487,40	171,14	12,80
	ЗАВТРАК		16,21	16,00	68,00	482,80	0,74	48,43	25,20	93,46	125,84	42,87	4,20
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0	1,02	6	0,04	15		8,4			0,54
260/17	Гуляш из птицы (грудка)	50/50	9	11,92	14,02	199,36	0,46	1,78		10,16	8,54	1,88	1,14
312/17	Пюре картофельное	150	3,27	4,08	21,96	137,62	0,19	31,07	25,2	49,59	91,3	35,39	1,43
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,00	45,82	0,01	0,58		17,31			0,65
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44

		Итого: 550													
ОБЕД		26,95	23,70	105,37	805,10	0,67	28,21	0,90	162,12	361,56	128,27	8,60			
75/17	Икра морковная	1,21	0,06	12,33	111,18	0,02	2,53		27,92	36,55	19,35	0,60			
99/17	Суп из овощей	8,31	7,70	18,21	175,38	0,10	21,34		30,80	51,54	21,58	0,80			
278/17	Тефтели 1-й вариант	9,29	10,89	11,52	181,29	0,06	2,82		14,58	25,31	6,62	1,51			
54/21	Горошница	6,12	5,05	18	141,93	0,44		0,9	78	215	70	4,45			
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34			
	Хлеб ржаной	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90			
	Итого:	760													
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		42,94	52,62	169,34	1327,86	0,62	35,22	596,40	182,93	512,99	219,59	11,26			
ЗАВТРАК															
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	18,72	59,22	482,59	0,10	16,39	40,00	72,97	29,50	5,70	4,07			
411/16	Чай с сахаром	200	18,72	18,21	303,96	0,01	0,39	40	38,9	3,5	0,1	0,07			
	Хлеб пшеничный	40		11,01	44,04				0,47			0,04			
	Яблоко	100		20	94	0,04	16		8	26	5,6	0,44			
	Итого:	505							25,6			3,52			
ОБЕД															
612/04	Маринад овощной с томатом	60	33,90	110,12	845,27	0,52	18,83	556,40	109,96	483,49	213,89	7,19			
113/17	Суп-лапша домашняя	200	10,2	10	142	0,02	2,30	443,00	14,00	28,00	17,00	0,45			
235/17	Шницель натуральный рыбный (минтай)	90	10,34	9,40	144,22	0,05	1,50		13,87	27,46	8,19	0,51			
304/17	Рис отварной	150	8,67	8,48	157,83	0,1	6,03	92,4	52,89	193,68	44,45	1,01			
1008/13	Напиток апельсиновый	200	4,69	40,07	217,99	0,3		21	15,38	208,35	138,65	4,66			
	Хлеб пшеничный	40		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12			
	Итого:	740							8	26	5,6	0,44			
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		43,51	42,20	187,92	1317,44	0,80	39,42	25,20	161,97	464,66	220,54	13,61			
ЗАВТРАК															
271/17	Котлета домашняя	90	17,26	83,75	573,26	0,29	2,12	25,20	52,03	146,85	38,21	4,79			
309/17	Макаронные изделия отварные	180	12,59	10,56	197,15	0,08	0,6		17,6	13,35	2,94	2,26			
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	4,67	27,88	180,79	0,1		25,2	13,46	54,84	9,85	0,03			
	Хлеб ржаной	40		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34			
	Итого:	510							17,4	78	25,2	2,16			
ОБЕД															
1/06	Винегрет с зеленым горошком (без капусты)	60	24,28	104,17	744,18	0,51	37,30	0,00	109,94	317,81	182,33	8,82			
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,08	4,41	75,30	0,03	5,80		18,74	25,96	11,72	0,50			
280/17	Фрикадельки в соусе	55/50	3,56	36,26	195,92	0,08	30,30		41,80	44,28	20,10	0,76			
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,78	15,20	188,86	0,05	0,40		7,54	6,72	1,36	1,28			
	Итого:	150	5,52	21,3	160,28	0,3	0,15		15,38	208,35	138,65	4,66			

ОБЕД		Итого:		550																	
75/17	Икра морковная	24,21	27,65	103,07	816,45	0,28	21,17	25,20	89,60	197,90	64,56	4,65									
98/17	Суп крестьянский с крупой	1,21	0,06	12,33	111,18	0,02	2,53		27,92	36,55	19,35	0,60									
271/17	Котлета домашняя	1,19	10,16	4,87	115,68	0,13	16,52		19,05	66,50	26,60	0,98									
303/17	Каша пшеничная вязкая	10,4	12,59	10,56	197,15	0,08	0,6		17,6	13,35	2,94	2,26									
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	8,39	4,84	26	181,12			25,2	13,46	54,84	9,85	0,03									
	Хлеб пшеничный	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34									
	Итого:	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44									
Итого:		760																			
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ																					
	ЗАВТРАК	42,35	43,45	182,51	1294,50	0,60	71,45	0,34	281,49	332,28	76,59	10,55									
ТТК 116	Запеканка из творога "Радуга" (с курагой) с молоком стуженным	19,25	19,75	82,01	580,84	0,20	17,75	0,34	158,60	188,40	24,80	5,07									
411/16	Чай с сахаром	15,6	18,75	39	387,15	0,11	1,75	0,34	124,93	188,4	24,8	1,03									
	Багон нарезной	3	1	21	105	0,04			0,47			0,04									
	Яблоко	0,65		11	44,65	0,05	16		7,6			0,48									
	Итого:	500							25,6			3,52									
	ОБЕД	23,10	23,70	100,50	713,66	0,40	53,70	0,00	122,89	143,88	51,79	5,48									
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	0,48	0	1,02	6	0,04	15		8,4			0,54									
102/17	Суп картофельный с бобовыми	4,70	3,84	15,42	115,01	0,18	11,50		40,80	40,38	16,70	1,78									
280/17	Фрикадельки в соусе	10,01	9,78	15,20	188,86	0,05	0,40		7,54	6,72	1,36	1,28									
143/17	Рагу из овощей	5,77	10,08	30,69	236,56	0,08	17,8		53,08	64,28	23,23	0,86									
1008/13	Напиток апельсиновый	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12									
	Хлеб ржаной	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90									
	Итого:	740																			

Список использованной литературы:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М. П. Могиллыного и В. А. Тутельяна.- М.:ДеЛи плюс, 2017.-544с.
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений/Составители: Л. С. Коровка, И.И. Добросердова.-Пермь.:Уральский региональный центр питания, 2006.-234с.
3. Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/Под ред. М. П. Могиллыного и В. А. Тутельяна.- М.:ДеЛи плюс, 2016.-640с.
4. Сборник технических нормативов-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред. В. Т. Лапиной.-М.:Хлебпродинформ,2004.-640с.
5. Техничко-технологические карты, разработанные организацией общественного питания.
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составители А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко.- М.:Арий, 2013.-688с.