

Согласовано:

*директор МБОУ ООШ № 19  
г. Кирова*

Пайтешева Л.А.



Утверждаю:

начальник КИШП

МКУ "КП и СПП"

Шуплецов В.В.



"29" 03 2024г

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

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 карт.с рыбными консервами	200	4,0	4,0	15,00	111,0	539,0	541,0	24,0	1,0	0,0	18,0	131/96
фрикадельки из свинины в соусе	105	7,0	19,0	12,0	249,0	9517,0	70,0	110,0	1,0	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>20,0</b>	<b>30,0</b>	<b>111,0</b>	<b>821,0</b>	<b>11494,0</b>	<b>1565,0</b>	<b>175,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>50,0</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	4,0	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>25,00</b>	<b>29,00</b>	<b>94,00</b>	<b>740,00</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 картофельный с бобовыми	200	5,0	4,0	16,0	118,0	479,0	374,0	30,0	2,0	0,0	0,0	139/4
шницель рубленый из говядины L	90	14,0	16,0	264,0	636,0	268,0	44,0	2,0	4,0	0,0	0,0	283.31
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
масло сливочное	10	0,0	8,0	0,0	75,0	1,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	22/97
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>26,0</b>	<b>39,0</b>	<b>363,0</b>	<b>1285,0</b>	<b>1103,0</b>	<b>560,0</b>	<b>55,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,0</b>	
<b>четверг</b>												
<b>Обед</b>												
суп крестьянский с рисом	200	2,00	4,00	9,00	74,00	503,00	293,00	24,00	1,00	0,00	17,00	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
мясные бжжи из говядины	90	12,00	19,00	12,00	271,00	508,00	248,00	20,00	2,00	0,00	3,00	377.1
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>34,00</b>	<b>33,00</b>	<b>109,00</b>	<b>864,00</b>	<b>2561,0</b>	<b>1398,0</b>	<b>163,0</b>	<b>10,0</b>	<b>1,0</b>	<b>21,0</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
биточек рубленый из говядины	90	15,00	17,00	16,00	268,00	640,0	282,0	42,0	2,0	4,0	0,0	451/4
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 плодов шиповника	200	0,0	0,0	20,0	96,0	0,0	27,0	7,0	0,0	0,0	0,0	311
батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	78,0	25,0	4,0	0,0	0,0	0,0	35.0
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>700</b>	<b>27,0</b>	<b>30,0</b>	<b>118,0</b>	<b>861,0</b>	<b>2790,0</b>	<b>1011,0</b>	<b>124,0</b>	<b>6,0</b>	<b>4,0</b>	<b>17,0</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 домашняя	90	13,0	21,0	11,0	281,0	624,0	228,0	15,0	2,0	0,0	0,0	476/97
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 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>25,0</b>	<b>34,0</b>	<b>96,0</b>	<b>839,0</b>	<b>2498,0</b>	<b>1437,0</b>	<b>83,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>47,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>5410,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>901,7</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>												
Обед												
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
котлета рубленая из говядины	90	15,0	17,0	16,0	280,0	640,0	282,0	42,0	2,0	0,0	0,0	451/4
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
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
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	35.01ттк
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>30,0</b>	<b>36,0</b>	<b>122,0</b>	<b>938,0</b>	<b>2294,0</b>	<b>1037,0</b>	<b>126,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	
<b>вторник</b>												
Обед												
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
арзы ленивые	90	10,00	25,00	23,00	240,00	624,00	272,00	45,00	2,00	0,00	3,00	300,08
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>22,0</b>	<b>37,00</b>	<b>104,0</b>	<b>715,0</b>	<b>2086,0</b>	<b>1117,0</b>	<b>204,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>103,0</b>	
<b>среда</b>												
Обед												
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
биточек рубленый из говядины	90	15,0	17,0	16,0	268,0	640,0	282,0	42,0	2,0	0,0	0,0	451/4
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>35,0</b>	<b>30,0</b>	<b>106,0</b>	<b>802,0</b>	<b>1972,0</b>	<b>1118,0</b>	<b>156,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>30,0</b>	
<b>четверг</b>												
Обед												
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>												
Обед												
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 московская (К)	90	14,00	17,00	12,00	254,00	636,00	191,00	18,00	1,00	0,00	1,00	379,14
рис припущенный	150	2,00	9,00	21,00	174,00	2,0	26,0	1,0	0,0	0,0	0,0	466/96
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>23,0</b>	<b>34,0</b>	<b>99,0</b>	<b>810,0</b>	<b>1780,0</b>	<b>882,0</b>	<b>81,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>18,0</b>	
<b>суббота</b>												
Обед												
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
котлета по-хлыновски	90	15,0	20,0	8,0	272,0	570,0	370,0	21,0	2,0	0,0	5,0	417/96
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	206,0	234,0	74,0	13,0	1,0	0,0	0,0	35.02 ттк
<b>итого</b>	<b>715</b>	<b>32,0</b>	<b>30,0</b>	<b>131,0</b>	<b>984,0</b>	<b>2418,0</b>	<b>985,0</b>	<b>77,0</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	
<b>итого за 6 дней</b>					<b>4948,0</b>							
<b>среднее значение за период</b>					<b>824,7</b>							

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 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.*

Исупова Л.И.