



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

« Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания » под общей редакцией А.И Здобнов, В.А Цыганенко, Москва 2005г
 « Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания » под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. Уфа
 « Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах » под общей редакцией В.Т.
 Лапшиной, Москва 2004г

МЕНЮ 1-го дня

2	Наименование блюда	3	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	ОБЕД		4,000	5,000	6,000	7	8
197	Рассольник Петербургский	250	3,000	4,500			
3	бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,8	5,95	20,100	135,0	37,7
2	Хлеб пшеничный	40	2,880	0,400	18,3	153	17,4
2	Хлеб ржаной	40	2,240	0,440	12,000	112,800	6
639	Компот из сухофруктов	200	2,400	0,100	19,760	91,290	6,4
	Итого за прием пищи:	575			41,400	171,0	8,9
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	16,320	11,390	111,560	663,090	76,40
			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 2-го дня

2	Наименование блюда	3	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	ОБЕД		4,000	5,000	6,000	7	8
206	Суп гороховый с бобовыми	250	6,200	5,600			
2	Хлеб пшеничный	40	2,880	0,400	22,300	167,000	34,10
2	Хлеб ржаной	40	2,240	0,440	12,000	112,800	6,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,130	0,020	19,760	91,290	6,40
420	Кисломолочный продукт	180	2,700	5,400	15,200	62,00	6,8
	Итого за прием пищи:	732	14,150	11,860	72,940	76,0	23,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	76,40

МЕНЮ 3-го дня

2	Наименование блюда	3	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	ОБЕД		4,000	5,000	6,000	7	8
138	Суп картофельный с крупой	250	2,700	2,600	19,300	113,000	37,70
2	Вафля фасованная	25	2,586	2,500	15,900	108,000	23,10
2	Хлеб пшеничный	40	2,880	0,400	12,000	112,800	6,00
2	Хлеб ржаной	40	2,240	0,440	19,760	91,290	6,40
376	Чай с сахаром	200/15	0,070	0,020	15,000	60,00	3,2
	Итого за прием пищи:	570	10,476	5,960	81,960	485,090	76,40
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	76,40

МЕНЮ 4-го дня							
2	Наименование блюда	3	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	ОБЕД		4,000	5,000	6,000	7	8
170	Борщ с капустой и картофелем	250/10					
2	Хлеб пшеничный	40	2,000	5,200	13,100	106,000	32,00
2	Хлеб ржаной	40	2,880	0,400	12,000	112,800	6,00
639	Компот из сухофруктов	200	2,240	0,440	19,760	91,290	6,40
420	Кисломолочный продукт	180	2,700	5,400	41,400	171,0	8,9
	Итого за прием пищи:	720	12,220	11,540	89,940	557,130	23,10
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	76,40

МЕНЮ 5-го дня							
2	Наименование блюда	3	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	ОБЕД		4,000	5,000	6,000	7	8
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2,500	21,000	120,000	37,70
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62,00	6,8
2	Хлеб пшеничный	40	2,880	0,400	12,000	112,800	6,00
2	Хлеб ржаной	40	2,240	0,440	19,760	91,290	6,40
338	Фрукты	100	1,500	0,500	8,000	95,0	19,50
	Итого за прием пищи:	652	9,650	3,860	75,960	481,090	76,40
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	76,40

МЕНЮ 6-го дня							
2	Наименование блюда	3	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	ОБЕД		4,000	5,000	6,000	7	8
197	Рассольник Петербургский	250	3,000	4,500	20,100	135,0	37,70
2	Хлеб пшеничный	40	2,880	0,400	12,000	112,800	6,00
2	Хлеб ржаной	40	2,240	0,440	19,760	91,290	6,40
376	Чай с сахаром	200/15	0,070	0,020	15,000	60,00	3,2
420	Кисломолочный продукт	180	2,700	5,400	3,680	76,0	23,10
	Итого за прием пищи:	725,00	10,89	10,76	70,54	475,13	76,40
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	76,40

МЕНЮ 7-го дня							
2	Наименование блюда	3	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	ОБЕД		4,000	5,000	6,000	7	8
206	Суп гороховый с бобовыми	250	6,200	5,600	167,000	173,000	34,10
2	Хлеб пшеничный	50	2,880	0,400	12,000	112,800	7,50
2	Хлеб ржаной	40	2,240	0,440	19,760	91,290	6,40
639	Компот из сухофруктов	200	2,400	0,100	41,400	171,000	8,90
338	Фрукты	100	1,500	0,500	8,000	95,0	19,50
	Итого за прием пищи:	640	15,22	7,04	248,16	643,09	76,40
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	76,40

МЕНЮ 8-го дня							
2	Наименование блюда	3	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	ОБЕД		4,000	5,000	6,000	7	8
138	Суп картофельный с крупой	250	2,700	2,600	19,300	113,000	37,7
2	Хлеб пшеничный	40	2,880	0,400	12,000	112,800	6
2	Хлеб ржаной	40	2,240	0,440	19,760	91,290	6,4
376	Чай с сахаром	200/15	0,070	0,020	15,000	60,00	3,2
420	Кисломолочный продукт	180	2,700	5,400	3,680	76,0	23,10
	Итого за прием пищи:	725	10,590	8,860	69,740	453,130	76,40
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	76,40

МЕНЮ 9-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена		
			2					7	8
			Б	Ж	У				
	ОБЕД	3	4,000	5,000	6,000				
170	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,000	5,200					
2	Хлеб пшеничный	40	2,880	0,400	13,100	106,000	37,70		
2	Хлеб ржаной	40	2,240	0,440	12,000	112,800	6,00		
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,130	0,020	19,760	91,290	6,40		
338	Фрукты	100	1,500	0,500	8,000	62,00	6,8		
		662	8,750	6,560	68,060	467,090	19,50		
	Норма завтрака по СанПин 20%±25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	76,40		

МЕНЮ 10-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена		
			2					7	8
			Б	Ж	У				
	ОБЕД	3	4,000	5,000	6,000				
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,900	2,500					
376	Чай с сахаром	200/15	0,070	0,020	21,000	120,000	37,70		
2	Хлеб пшеничный	40	2,880	0,400	15,000	60,00	3,2		
2	Хлеб ржаной	40	2,240	0,440	12,000	112,800	6,00		
420	Кисломолочный продукт	180	2,240	0,440	19,760	91,290	6,40		
	Итого за прием пищи:	725	10,790	5,400	3,680	76,0	23,10		
	Норма завтрака по СанПин 20%±25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	76,40		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗАВТРАК

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		119,056	86,590	960,300	5194,100
		11,906	8,659	96,030	519,4
Норма завтрака по СанПин 20%±25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5