

Согласовано:

Директор

Департамента образования

г. Шахты

Директор Н.И. Соболева

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №31

г. Шахты

Директор М. Агибалова

Утверждаю:

Директор

ООО "Виктория-В"

Директор В.В. Рябцева

**Примерное 2-х недельное меню
для организации льготного питания обучающихся с ОВЗ в МБОУ СОШ №31
на 2020-2021 учебный год**

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Стоимость 1 порции	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)					
				б	ж	у		B1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe				
№413 СРШП 2004	Колбаса вареная	38,56	80	10,50	17,80	1,20	205,00	0,17	0,00	8,00	26,53	51,89	21,33	0,77	0,71				
№508СРШП 2004	Каша пшеничная рассыпчатая	6,91	150	5,80	5,70	34,00	210,00	8,14	27,84	0,08	0,00	23,00	142,40	17,60	1,36				
№534 СРШП 2004	Капуста тушеная	5,12	60	1,20	1,98	5,52	45,00	0,02	10,50	0,00	0,10	34,80	32,00	12,00	0,48				
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	1,02	14/10	1,53	0,20	11,94	53,04	0,02	0,00	0,00	0,26	10,10	20,80	4,48	0,42				
№686 СРШП 2004	Чай с лимоном	3,38	178/15/7	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,80	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80				
Итого за прием пищи		54,99		19,23	25,68	66,26	569,04	8,35	40,54	8,88	26,89	135,79	224,53	40,85	3,77				



ОБЕД															
№139 СРШП 2004	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	17,62	200/25	9,73	6,33	17,96	169,85	0,19	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
№489 СРШП 2004	Рагу из птицы	35,15	50/150	15,77	19,66	17,03	310,51	0,11	18,74	1,14	0,00	38,97	186,63	39,31	2,29
№515 СРШП 2004	Бобовые отварные (зеленый горошек)	18,33	85	2,55	3,32	5,35	61,20	0,01	4,01	0,00	0,70	5,62	6,39	3,50	0,16
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	1,75	30/12	2,84	0,35	20,89	93,48	0,01	0,00	0,10	0,30	7,46	26,10	8,86	0,63
№639 СРШП 2004	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	4,14	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,01	0,40	0,00	0,50	31,82	15,40	6,00	1,25
Итого за прием пищи		76,99		31,09	29,66	97,03	777,04	0,33	27,80	1,24	1,50	114,33	304,26	85,91	5,95
Итого за день		131,98		50,32	55,34	163,29	1346,08	8,68	68,34	10,12	28,39	250,12	528,79	126,76	9,72

ВТОРНИК

ЗАВТРАК															
№498СРШП2004	Котлеты рубленые из птицы	34,1	80/5	15,25	12,73	14,88	235,09	0,06	0,00	0,00	0,49	32,06	111,38	16,88	1,18
№516СРШП2004	Макаронные изделия отварные	7,63	150	5,25	6,15	44,48	254,2	0,06	0	0	0,91	12	34	8	0,8
№101СРШП2004	Помидор соленый	11,05	65	0,52	0	1,1	8,45	0,01	5,6	0	0	33,15	50,15	15,3	5,61
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	0,84	10/10	1,23	0,16	9,95	44,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,80	38,98	12,90	0,82
№685 СРШП 2004	Чай с сахаром	1,37	185/15	0,20	0,00	13,50	55,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,14	7,95	4,27	0,87
Итого за прием пищи		54,99		22,45	19,04	83,91	596,74	0,14	5,70	47,81	1,40	93,15	242,46	57,35	9,28
ОБЕД															
№110СРШП2004	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	18,59	200/25	6,37	6,01	10,60	121,05	0,05	10,29	0	0,1	44,38	53,23	26,25	1,2
№413 СРШП 2004	Сосиска отварная	36,86	80	8,32	16,00	0,64	180,00	0,02	0,00	0,00	0,00	20,00	111,20	12,00	1,44
№516СРШП2004	Каша гречневая рассыпчатая	8,68	130	4,51	3,29	31,2	172,47	0,05	0	17,33	0,91	4,33	33,11	18,89	0,99
№78 СРШП 2004	Икра свекольная	6,80	85	2,04	6,46	11,05	112,20	0,02	7,70	0,00	0,05	36,60	27,05	13,92	0,55
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	1,90	36/10	3,21	0,39	22,87	102,76	0,01	0,00	0,00	0,20	3,68	13,80	5,28	0,32
№642СРШП 2004	Кисель из яблок с витамином С	4,16	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,01	0,36	0,00	0,45	28,64	13,86	5,40	1,13
Итого за прием пищи		76,99		24,65	32,15	112,16	830,48	0,16	18,35	17,33	1,71	137,63	252,25	81,74	5,63
Итого за день		131,98		47,10	51,19	196,07	1427,22	0,30	24,05	65,14	3,11	230,78	494,71	139,09	14,91

СРЕДА

ЗАВТРАК

№ 302 СРШП 2004	Каша гречневая вязкая (на молоке с маслом сливочным, сахаром)	22,75	200	4,66	11,19	41,50	285,35	0,03	0,00	0,00	0,00	76,00	445,00	304,00	10,00
№ 97 СРШП 2004	Сыр (порциями)	16,02	25	5,80	7,38	0,00	89,62	0,01	0,07	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
№ 99 СРШП 2004	Колбаса п/к (порциями)	9,82	16	2,22	5,70	0,00	60,18	0,01	0,00	0,00	0,00	4,05	28,20	3,60	0,40
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	1,18	19/10	1,91	0,24	14,08	66,12	0,01	0,00	0,00	0,24	12,00	31,50	13,30	0,60
№693 СРШП 2004	Чай с молоком	5,22	200	1,40	1,60	16,40	85,60	0,05	0,00	0,00	0,00	130,15	106,50	18,24	0,41
Итого за прием пищи		54,99		15,99	26,11	71,98	586,87	0,11	0,07	52,00	0,24	398,20	711,20	346,14	11,61

ОБЕД

№140 СРШП 2004	Суп картофельный с макаронными изделиями на	6,68	200	2,32	2,00	16,80	96,00	0,12	8,25	0	0,1	24,6	66,65	27	1,09
№487 СРШП 2004	Птица отварная	38,01	90	17,19	6,66	0,40	130,50	0,03	0	16	0,26	32	115,2	16	1,6
№511 СРШП 2004	Рис припущенный	8,19	150	3,60	6,00	37,05	220,50	8,14	27,84	0,08	31,84	62,27	25,60	0,93	0,86
№45 СРШП 2004	Салат из квашенной капусты	12,80	80	1,00	4,00	6,40	67,20	0,01	4,04	0,00	0,49	22,95	36,00	17,70	1,06
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	1,51	26/10	2,14	0,27	15,91	71,12	0,01	0,00	0,01	0,25	6,53	22,80	7,71	0,55
№707СРШП 2004	Сок фруктовый	9,8	200	1,00	0,00	21,15	88,00	0,01	90	0	0,1	19,20	3,10	3,10	0,57
Итого за прием пищи		76,99		27,25	18,93	97,71	673,32	8,32	130,13	16,09	33,04	167,55	269,35	72,44	5,73
Итого за день		131,98		43,24	45,04	169,69	1260,19	8,43	130,2	68,09	33,28	565,75	980,55	418,58	17,34

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

№388 СРШП 2004	Котлета рыбная	27,62	80	10,40	7,04	12,10	156,80	0,05	0,17	34,13	0,08	52,65	96,12	16,49	0,66
№520 СРШП 2004	Пюре картофельное	12,41	150	3,15	8,25	21,75	189,00	0,02	3,50	0,00	0,43	19,89	31,59	15,41	0,93
№576 СРШП 2004	Огурец соленый	3,54	23	0,18	0,02	0,39	2,99	0,01	1,96	0,01	0,00	9,92	10,78	10,78	0,39
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	1,55	27/10	2,60	0,31	18,38	82,42	0,01	0,00	0,00	0,24	12,00	31,50	13,30	0,60

№692 СРШП 2004	Кофейный напиток	9,87	200	2,79	2,43	21,87	119,70	0,05	1,29	19,80	0,00	123,30	100,89	17,28	0,39
Итого за прием пищи		54,99		19,12	18,05	74,49	550,91	0,14	6,92	53,94	0,75	217,76	270,88	73,26	2,97
Обед															
№138 СРШП 2004	Суп картофельный с крупной (рисовой) на курином бульоне	16,92	200/25	6,77	4,25	14,80	126,65	0,1	8,25	0	0,1	23,05	62,55	25	0,89
№340 СРШП 2004	Омлет	35,91	150/4	15,00	25,05	2,85	298,50	0,08	0,00	0,32	0,00	81,00	290,00	17,00	3,20
№99 СРШП 2004	Колбаса (порциями)	15,29	25	5,26	7,74	7,74	127,06	0,05	0,00	0,00	0,00	4,00	31,00	4,00	0,35
Кулинарный совет	Свекла вареная с маслом растительным	5,36	75/5	1,38	5,06	7,35	80,95	0,04	6,60	0,00	0,29	33,75	38,00	19,00	1,30
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	2,14	31/20	3,29	0,42	25,40	112,86	0,01	0,00	0,00	0,23	4,14	15,60	5,94	0,36
№685 СРШП 2004	Чай с сахаром	1,37	200	0,20	0,00	13,50	55,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,14	7,95	4,27	0,87
Итого за прием пищи		76,99		31,90	42,52	71,64	801,02	0,28	14,95	0,32	0,62	151,08	445,10	75,21	6,97
Итого за день		131,98		51,02	60,57	146,13	1351,93	0,42	21,87	54,26	1,37	368,84	715,98	148,47	9,94

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК															
№492 СРШП 2004	Плов из птицы	36,59	200	15,20	13,00	36,20	330,00	0,20	0,41	48,00	0,00	30,20	156,10	34,20	1,45
№515 СРШП 2004	Бобовые отварные (зеленый горошек)	6,47	30	0,92	0,06	1,95	12,00	0,06	6,00	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	1,57	28/10	2,60	0,97	18,90	84,70	0,01	0,00	0,10	0,30	21,10	42,30	14,30	1,28
№693 СРШП 2004	Какао с молоком	10,36	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,05	0,00	0,00	0,00	130,15	106,50	18,24	0,41
Итого за прием пищи		54,99		23,62	19,03	89,55	616,70	0,32	6,41	48,10	0,30	193,45	342,10	79,34	3,56
ОБЕД															
№24 СРШП 2004	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	13,62	200/15	4,46	4,55	8,10	92,15	0,05	14,78	0	0,1	34,66	38,1	17,8	0,64
№74 СРШП 2004	Рыба тушеная с овощами	31,74	80/50	13,78	7,02	7,28	149,50	0,08	0,12	52	0	30,8	79,5	16,1	0,72
№18 СРШП 2004	Картофель отварной	12,44	150	3,15	8,25	21,75	189,00	0,02	3,50	0,00	0,43	19,89	31,59	15,41	0,93

№515 СРШП 2004	Бобовые отварные (кукуруза)	12,63	55	1,15	2,55	5,94	48,95	0,02	7,00	0,00	0,00	14,00	43,40	14,70	0,49
Кулинарный Совет	Хлеб пшеничный, ржаной	1,17	18/10	2,30	0,30	18,90	62,10	0,01	0,00	0,00	0,20	3,68	13,80	5,28	0,32
№631 СРШП 2004	Компот из свежих плодов (яблок) с витамином С	5,39	200	0,20	0,00	27,20	110,00	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
Итого за прием пищи		76,99		25,04	22,67	89,17	651,70	0,20	30,80	52,00	0,73	115,03	210,39	73,29	3,90
Итого за день		131,98		48,66	41,70	178,72	1268,40	0,52	37,21	100,1	1,03	308,48	552,49	152,63	7,46

ПОНЕДЕЛЬНИК

2-я неделя

№413 СРШП 2004	Сосиска отварная	36,86	80	8,32	16,00	0,64	180,00	0,02	0,00	0,00	0,00	20,00	111,20	12,00	1,44
№508 СРШП 2004	Каша пшеничная рассыпчатая	6,91	150	5,80	5,70	34,00	210,00	8,14	27,84	0,08	0,00	23,00	142,40	17,60	1,36
№101 СРШП 2004	Икра кабачковая	8,90	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,02	7,70	0,00	0,05	36,60	27,05	13,92	0,55
Кулинарный Совет	Хлеб пшеничный, ржаной	0,95	12/10	1,75	0,21	11,40	51,98	0,01	0,00	0,00	0,00	14,30	39,70	13,70	0,82
№685 СРШП 2004	Чай с сахаром	1,37	185/15	0,20	0,00	13,50	55,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,14	7,95	4,27	0,87
Итого за прием пищи		54,99		17,21	27,25	64,16	568,38	8,19	35,64	0,08	0,05	99,04	328,30	61,49	5,04

Обед															
№124 СРШП 2004	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	13,62	200/15	4,46	4,55	8,10	92,15	0,05	14,78	0	0,1	34,66	38,1	17,8	0,64
№437 СРШП 2004	Гуляш	41,88	60	8,34	3,90	2,40	79,20	0,04	0,60	16,00	0,00	29,20	124,20	27,20	1,15
№510 СРШП 2004	Рис отварной	9,45	150	3,75	6,15	38,55	228,00	0,06	0,23	42,00	0,10	64,80	118,30	20,30	0,81
№78 СРШП 2004	Икра свекольная	5,60	70	1,68	5,32	9,10	92,40	0,01	3,37	0,00	0,41	19,10	30,40	14,80	0,88
Кулинарный Совет	Хлеб пшеничный, ржаной	2,28	24/30	3,23	0,43	26,87	118,44	0,01	0,00	0,00	0,19	3,45	13,00	4,95	0,30
№642 СРШП 2004	Кисель из яблок с витамином С	4,16	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,01	0,36	0,00	0,45	28,64	13,86	5,40	1,13
Итого за прием пищи		76,99		21,66	20,35	120,82	752,19	0,18	19,34	58,00	1,25	179,85	337,86	90,45	4,91
Итого за день		131,98		38,87	47,60	184,98	1320,57	8,37	54,98	58,08	1,30	278,89	666,16	151,94	9,95

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

№333СРШП 2004	Макароны с сыром	21,25	150	8,10	9,25	31,95	250,50	0,04	0,71	2,77	0,18	9,51	62,22	7,38	0,40
№515 СРШП 2004	Бобовые отварные (зеленый горошек)	19,80	92	2,76	3,58	5,80	66,24	0,02	7,00	0,00	0,00	14,00	43,40	14,70	0,49
№96 СРШП 2004	Масло порциями	7,70	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,01	0,00	400,00	300,0	24,00	30,00	0,00	0,20
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	1,02	14/10	1,53	0,20	11,94	53,04	0,01	0,00	0,10	0,30	21,10	42,30	14,30	1,28
№693 СРШП 2004	Чай с молоком	5,22	200	4,90	5,00	32,50	86,00	0,05	0,00	0,00	0,00	130,15	106,50	18,24	0,41
Итого за прием пищи		54,99		17,39	25,23	82,29	521,78	0,13	7,71	402,9	300,5	198,76	284,42	54,62	2,78

ОБЕД

№139 СРШП 2004	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	15,52	200/20	8,78	5,96	17,94	162,60	0,19	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
№498СРШП2004	Котлеты рубленые из птицы	34,1	80/5	15,25	12,73	14,88	235,09	0,06	0,00	47,81	0,49	32,06	111,38	16,88	1,18
№520 СРШП 2004	Пюре картофельное	12,41	150	3,15	8,25	21,75	189,00	0,02	3,50	0,00	0,43	19,89	31,59	15,41	0,93
№45 СРШП 2004	Салат из квашенной капусты	9,60	60	0,78	3,00	4,80	50,40	0,01	4,04	0,00	0,49	22,95	36,00	17,70	1,06
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	1,22	20/10	1,99	0,25	14,92	66,60	0,01	0,00	0,10	0,27	7,00	24,40	8,20	0,59
№639 СРШП 2004	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	4,14	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,01	0,40	0,00	0,50	31,82	15,40	6,00	1,25
Итого за прием пищи		76,99		30,15	30,19	110,09	845,69	0,30	12,59	47,91	2,18	144,18	288,51	92,43	6,63
Итого за день		131,98		47,54	55,42	192,38	1367,47	0,43	20,30	450,8	302,7	342,94	572,93	147,05	9,41

СРЕДА

ЗАВТРАК

№302 СРШП 2004	Каша вязкая манная(на молоке с маслом сливочным,сахаром)	20,59	200	5,67	10,16	43,97	220,00	0,11	0,32	0,11	0,00	44,40	67,07	12,41	0,53
№99 СРШП 2004	Колбаса п/к (порциями)	10,38	17	2,22	5,70	0,00	60,30	0,01	0,00	0,00	0,00	4,05	28,20	3,60	0,40
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный,ржаной	1,21	19/10	1,91	0,24	14,08	64,34	0,01	0,00	0,00	0,24	12,00	31,50	13,30	0,60
№97 СРШП 2004	Сыр (порциями)	12,94	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,07	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
№692 СРШП 2004	Кофейный напиток	9,87	200	2,79	2,43	21,87	119,70	0,05	1,29	19,80	0,00	123,30	100,89	17,28	0,39
Итого за прием пищи		54,99		17,23	24,43	79,92	537,14	0,19	1,68	71,91	0,24	359,75	327,66	53,59	2,12

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

№323 СРДП 2016	Биточки рубленые из птицы	32,07	80	14,48	17,69	9,52	255,21	0,06	0,38	47,81	0,49	32,06	111,38	16,88	1,18
№510 СРШП 2004	Рис припущенный	8,18	150	3,75	6,15	38,55	228,00	0,06	0,23	42,00	0,10	64,80	118,30	20,30	0,81
№576 СРШП 2004	Огурец соленый	12,53	75	0,60	0,08	1,28	9,75	0,01	3,75	0,00	0,00	17,25	18,00	10,50	0,45
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	0,84	10/10	1,23	0,16	9,95	44,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,80	38,98	12,90	0,82
№685 СРШП 2004	Чай с сахаром	1,37	185/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
Итого за прием пищи		54,99		20,26	24,08	73,30	592,96	0,14	4,36	89,81	0,59	136,91	294,66	66,58	4,06

ОБЕД

№132 СРШП 2004	Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне	17,83	200/20	5,50	4,80	16,10	139,00	0,1	7,54	0	0,1	24,95	63,3	26,4	0,94
№487 СРШП 2004	Птица отварная	33,83	80	15,28	5,92	0,40	116,00	0,03	0	16	0,26	32	115,2	16	1,6
№516 СРШП 2004	Макаронные изделия отварные	7,63	150	4,51	3,29	31,2	172,47	0,05	0	17,33	0,91	4,33	33,11	18,89	0,99
№515 СРШП 2004	Бобовые отварные (зеленый горошек)	11,86	55	1,65	2,15	3,47	39,60	0,02	7,00	0,00	0,00	14,00	43,40	14,70	0,49
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	1,68	31/10	2,83	0,35	20,40	91,46	0,10	0,00	0,00	2,47	4,37	16,53	6,27	0,38
№642 СРШП 2004	Кисель из яблок с витамином С	4,16	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,01	0,36	0,00	0,45	28,64	13,86	5,40	1,13
Итого за прием пищи		76,99		29,97	16,51	107,37	700,53	0,31	14,90	33,33	4,19	108,29	285,40	87,66	5,53
Итого за день		131,98		50,23	40,59	180,67	1293,49	0,45	19,26	123,14	4,78	245,20	580,06	154,24	9,59
Итого по меню:				460,65	494,54	1748,40	13110,00	36,62	550,48	1019,1	378,6	3346,5	6344,5	1737,18	104,49

Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т.Лапиной,2004г.Хлебпродинформ.

Сборник технологических документов под редакцией Л.Е.Галунова, М.Т.Лабзина, 2008г.Санкт-Петербург

Сборник рецептов мучных кондитерских булочных изделий для ПОП 1986г. Москва

Диетическое питание справочник под ред.В.А.Доценко, Е.В.Литвинова, Ю.Н.Зубцова,2002 г.Москва

Химический состав пищевых продуктов под редакцией И.М.Скурихина, В.А.Шатерникова,1984г.Москва

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред.И.М.Скурихина, В.А.Тугельян, 2008г.Москва

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под ред.М.П.Могильного,В.А.Тугельяна,2015Москва

ООО «Виктория-В»

Принято и пронумеровано

В. Васильев (подпись) листы

Иванов (подпись) м.п.

