СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

_____ /Н.Г. Ануфриев/

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

_____ Вагапова Н.Г.

Меню основного (организованного) питания для обучающихся с 7-11 лет (ОВЗ)

на 2022-2023 учебный год

Период: осенне-зимний

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак (1 смена)					
ТТК	Гуляш из курицы 45/30	75	10,70	11,20	3,30	156,50
464 Сб 1983	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,70	5,00	20,70	146,40
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			10,0	39,9
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	25	2,00	0,40	13,30	64,50
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	25	2,00	0,30	12,00	56,30
27,01 (ЦД иДП)	Сыр	10	2,60	2,70		35,0
ТТК	Фрукты	130	0,50	0,50	12,7	61,1
Итого за Завтрак		**615**	**22,50**	**20,10**	**72,00**	**559,70**
Стоимость завтрака		**67,21**				
	Обед (2 смена)					
52 Партнер,2013	Щи из свежей капусты с томатом, со сметаной 250/5	255	1,70	4,90	8,20	82,70
670 Сб 1983	Фрикадельки мясные с томатным соусом 60/40	100	8,20	7,90	7,00	132,50
465 Сб 1996	Рис отварной	150	3,80	5,54	40,05	225,0
281 Партнер,2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	30	2,40	0,40	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	15,00	68,10
Итого за Обед		**765**	**19,40**	**19,09**	**106,75**	**674,70**
Стоимость обеда		**77,54**				

Рацион: ММС с 12 лет и старше **День:** вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак (1 смена)					
НИИ 54-14р	Котлета рыбная Любительская	55	7,10	2,20	3,50	61,70
133 Партнер,2013	Картофельное пюре	150	3,00	5,20	19,50	140,00
275 Партнер 2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00
ТТК	Сочни с творогом	75	8,00	9,40	30,80	233,30
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	25	2,00	0,40	13,30	64,50
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	25	2,00	0,30	12,00	56,30
Итого за Завтрак		**530**	**22,30**	**17,54**	**89,30**	**596,80**
Стоимость завтрака		**67,21**				
	Обед (2 смена)					
ТТК	Огурцы свежие порционно	60	0,50	0,06	1,50	8,40
56 Партнер 2013	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	2,07	4,60	15,20	111,90
121 Партнер 2015	Голубцы ленивые с соусом 80/30	110	7,00	6,30	7,30	116,0
469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	4,3	37,0	210,5
ТТК	Компот из яблок и вишни	200	1,8	0,09	3,2	61,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	30	2,40	0,40	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	15,00	68,10
Итого за Обед		**835**	**21,47**	**16,05**	**95,10**	**653,30**
Стоимость обеда		**77,54**				

Рацион: ММС с 12 лет и старше **День:** среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак (1 смена)					
189 Партнер 2013	Каша молочная "Дружба" с маслом 180/5	185	5,70	8,0	30,60	217,00
27,01 (ЦД иДП)	Сыр	8	2,10	2,20		28,0
277 Партнер 2013	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,70	100,00
ТТК	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00
ТТК	Фрукты	130	0,50	0,50	12,70	61,10
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	25	2,00	0,40	13,30	64,50
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	25	2,00	0,30	12,00	56,30
Итого за Завтрак		**673**	**19,10**	**17,90**	**86,80**	**588,90**
Стоимость завтрака		**67,21**				
	Обед (2 смена)					
234 Сб 1983	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,80	2,80	17,80	110,00
120 Партнер 2013	Птица отварная	75	18,50	14,30	8,60	239,00
464 Сб 1983	Каша гречневая вязкая с маслом	150	8,70	5,00	20,70	146,40
299 Партнер 2013	Кисель Витаминизированный «Витошка»	200			23,50	95,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	30	2,40	0,40	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	15,00	68,10
Итого за Обед		**735**	**34,80**	**22,80**	**101,50**	**735,90**
Стоимость обеда		**77,54**				

Рацион: ММС с 12 лет и старше **День:** четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак (1 смена)					
НИИ 54-28м	Жаркое по домашнему из курицы 150/40	190	22,10	4,50	17,60	201,3
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			10,00	39,9
401,08 Партнер 2016	Масло сливочное	10	0,08	7,30	0,10	66,10
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	25	2,00	0,40	13,30	64,50
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	25	2,00	0,30	12,00	56,30
ТТК	Пирожное Персик	40	2,8	4,0	20,00	125,00
Итого за Завтрак		**490**	**28,98**	**16,50**	**73,00**	**553,10**
Стоимость завтрака		**67,21**				
	Обед (2 смена)					
54 Партнер,2013	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	2,20	7,60	13,40	130,00
99 Партнер,2013	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	90	10,40	8,70	8,80	156,00
469 Сб 1996	Вермишель отварная с маслом	150	5,80	4,30	37,00	210,50
136 Партнер 2013	Капуста тушеная	30	0,70	1,00	2,80	22,70
281 Партнер,2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	30	2,40	0,40	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	15,00	68,10
Итого за Обед		**785**	**24,80**	**22,35**	**113,50**	**753,70**
Стоимость обеда		**77,54**				

Рацион: ММС с 12 лет и старше **День:** пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак (1 смена)					
75 Партнер 2015	Суп молочный рисовый	200	4,4	4,80	16,70	127,70
215 Партнер 2013	Запеканка из творога со сгущенным молоком 80/10	90	14,5	10,3	13,9	111
275 Партнер,2013	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	14,9	91
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	25	2,00	0,40	13,30	64,50
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	25	2,00	0,30	12,00	56,30
Итого за Завтрак		**540**	**25,70**	**18,60**	**70,80**	**450,80**
Стоимость завтрака		**67,21**				
	Обед (2 смена)					
ТТК	Огурцы свежие порционно	30	0,30	0,03	0,8	4,20
84 Партнер 2015	Суп Крестьянский со сметаной 250/5	255	2,50	4,90	12,2	104,90
126 Партнер,2013	Биточки из мяса птицы с томатным соусом 70/30	100	10,80	13,40	12,60	216,10
133 Партнер,2013	Картофельное пюре	150	3,00	5,20	19,5	140,00
ТТК	Компот из ягодной смеси	200	0,2	0,1	11,60	48,00
ТТК	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	30	2,40	0,40	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	15,00	68,10
Итого за Обед		**895**	**24,8**	**27,53**	**92,1**	**720,7**
Стоимость обеда		**77,54**				

Рацион: ММС с 12 лет и старше **День:** понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак (1 смена)					
123 Партнер 2013	Плов из мяса птицы (филе) 40/150	190	13,80	18,60	39,00	385,90
275 Партнер,2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,20	41,0
27,01 (ЦД иДП)	Сыр	10	2,6	2,7	0,0	35
ТТК	Фрукты	130	0,5	0,5	12,7	61
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	25	2,00	0,40	13,30	64,50
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	25	2,00	0,30	12,00	56,30
Итого за Завтрак		**580**	**21,10**	**22,54**	**87,20**	**643,80**
Стоимость завтрака		**67,21**				
	Обед (2 смена)					
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гренками 250/15	265	8,00	4,40	31,80	114,00
99 Партнер,2013	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	90	10,40	8,70	8,80	156,00
469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,30	4,30	37,00	210,50
281 Партнер,2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	30	2,40	0,40	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	15,00	68,10
Итого за Обед		**765**	**29,40**	**18,15**	**129,10**	**715,00**
Стоимость обеда		**77,54**				

Рацион: ММС с 12 лет и старше **День:** вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак (1 смена)					
107 Партнер,2013	Тефтели из говядины с томатным соусом 50/50	100	6,80	11,60	9,30	169,20
133 Партнер,2013	Картофельное пюре	150	3,00	5,20	19,50	140,00
401,08 Партнер 2016	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,10	52,80
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			10,00	39,90
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	25	2,00	0,40	13,30	64,50
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	25	2,00	0,30	12,00	56,30
Итого за Завтрак		**508**	**13,86**	**23,30**	**64,20**	**522,70**
Стоимость завтрака		**67,21**				
	Обед (2 смена)					
ТТК	Огурцы свежие порционно	60	0,50	0,06	1,50	8,40
55 Партнер 2013	Свекольник со сметаной 250/10	260	2,00	5,20	14,80	113,00
НИИ 54-25м	Птица тушеная с морковью 55/50	105	14,10	5,70	4,40	126,40
464 Сб 1983	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,70	5,00	20,70	146,40
ТТК	Компот из яблок и клубники	200			17,60	67,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	30	2,40	0,40	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	15,00	68,10
Итого за Обед		**835**	**26,10**	**16,66**	**89,90**	**606,70**
Стоимость обеда		**77,54**				

Рацион: ММС с 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак (1 смена)					
175 Партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 180/5	185	5,60	6,80	38,50	238,70
27,01 (ЦД иДП)	Сыр	15	3,9	4,1	0,0	53
ТТК	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
277 Партнер 2013	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,70	100,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	25	2,00	0,40	13,30	64,50
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	25	2,00	0,30	12,00	56,30
Итого за Завтрак		**550**	**20,30**	**18,10**	**82,00**	**574,00**
Стоимость завтрака		**67,21**				
	Обед (2 смена)					
67 Партнер 2013	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	2,10	5,10	11,00	99,10
394 Сб 1996	Жаркое по домашнему из говядины 150/30	180	11,10	15,50	16,60	255,10
294 Партнер 2013	Кисель плодово ягодный из концентрата	200			20,00	76,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	30	2,40	0,40	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	15,00	68,10
Итого за Обед		**695**	**18,00**	**21,30**	**78,50**	**575,70**
Стоимость обеда		**77,54**				

Рацион: ММС с 12 лет и старше **День:** четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак (1 смена)					
126 Партнер,2013	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе) 50/30	80	8,30	9,90	9,80	163,20
464 Сб 1983	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,7	5,00	20,7	146,40
272 Партнер 2013	Чай с молоком	200	1,60	1,80	12,40	69,00
ТТК	Пирожное «Турбинка»	65	3,70	13,70	32,50	237,30
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	25	2,00	0,40	13,30	64,50
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	25	2,00	0,30	12,00	56,30
Итого за Завтрак		**545**	**22,30**	**31,10**	**100,70**	**736,70**
Стоимость завтрака		**67,21**				
	Обед (2 смена)					
128 Сб 1996	Рассольник Домашний со сметаной 250/5	255	2,10	4,60	13,50	103,90
НИИ 54-12р	Рыба запеченная с сыром,луком	75	12,00	8,30	2,20	131,4
465 Сб 1996	Рис отварной	150	3,80	5,54	40,05	225,00
287 Партнер 2013	Напиток Витаминизированный «Витошка»	200			19,00	80,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	30	2,40	0,40	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	15,00	68,10
Итого за Обед		**740**	**22,70**	**19,14**	**105,65**	**685,80**
Стоимость обеда		**77,54**				

Рацион: ММС с 12 лет и старше **День:** пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак (1 смена)					
Стр 149 Сб 1996	Каша молочная манная с маслом сливочным 200/10	210	8,20	10,40	39,80	289,30
211 Партнер 2013	Омлет натуральный	80	7,9	10	1,40	126,1
27,01 (ЦД иДП)	Сыр	10	2,60	2,70		35,00
275 Партнер 2013	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	14,90	91,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	25	2,00	0,40	13,30	64,50
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	25	2,00	0,30	12,00	56,30
Итого за Завтрак		**550**	**25,50**	**26,60**	**81,40**	**662,20**
Стоимость завтрака		**67,21**				
	Обед (2 смена)					
78 Партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,60	18,90	111,00
НИИ 54-24м	Шницель из курицы	80	15,30	3,40	10,70	134,80
133 Партнер,2013	Картофельное пюре	200	4,37	7,00	29,10	197,10
ТТК	Компот из ягодной смеси	200	0,2	0,1	11,60	48,00
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	30	2,40	0,40	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	15,00	68,10
Итого за Обед		**890**	**27,77**	**14,20**	**111,00**	**683,40**
Стоимость обеда		**77,54**				
Итого за период завтрак		**558,1**	**22,164**	**21,228**	**80,74**	**588,87**
Итого за период обед		**794**	**24,924**	**19,727**	**102,31**	**680,49**