


УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Изюминка"

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 14

 Е.В. Свистович

28.03.2021 г.

 С.Н. Косова
29.03.2021 г.

Примерный двухнедельный НАБОР БЛЮД бесплатного питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при МБОУ СОШ № 14

1 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
Завтрак						
172/11	Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком (сухие завтраки)	200	9,90	10,32	18,46	167,74
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95	1,59	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Кондитерские изд.	10	0,85	3,13	6,97	50,50
Итого завтрак			15,88	16,67	50,35	360,54
Обед						
88/11	Щи из св. капусты с картоф	200	1,41	3,96	6,32	71,80
243/11	Сосиски отварные	50	4,22	11,78	0,17	110,67
759/13	Соус красный основной	30	0,20	0,64	1,35	12,13
304/11	Рис отварной	100	2,53	3,61	26,67	140,07
Таб.32/13	Икра кабачковая	20	0,20	1,40	1,40	19,00
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
Итого за обед			11,37	21,66	59,24	459,97
1 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
Завтрак						
243/11	Сосиски, сардельки отварные	50	5,88	13,25	0,25	139,73
321/13	Капуста тушеная	100	2,9	8	22,14	172,5
209/13	Яйцо отварное	1шт.	5,08	4,60	0,28	62,84
375,376/11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
Итого			16,30	26,17	52,16	505,21
Обед						
82/11	Борщ из св. капус с карт.	200	1,61	4,14	10,99	88,39
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате	60/20	11,10	4,13	7,13	82,73
125/11	Картофель отварной с маслом раст	100/3	1,98	4,39	13,93	102,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие	20	0,16	0,00	0,50	2,82
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
Итого			17,61	12,93	55,29	379,68
1 неделя среда						

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
Завтрак						
182/11	Каша жидкая молочная (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая или рисовая) с маслом сл.	150/5	5,85	13,86	27,11	240,75
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95	1,59	36,00
349	Компот из смеси сухоф	180	1,04	0,27	42,53	176,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
Итого завтрак			11,49	17,35	85,09	519,79
Обед						
102/11	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60
289/11	Рагу из птицы	50/100	11,42	10,38	14,20	205,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие	20	0,16	0,00	0,50	2,82
349	Компот из смеси сухоф	180	1,04	0,27	42,53	176,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
Итого			19,29	15,14	84,32	569,46
1 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
Завтрак						
188/11	Запеканка рисовая с творогом	150/10	13,65	7,16	43,75	321,20
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,00	0,00	0,00	0,00
14/11	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	66,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
Итого			16,03	14,63	57,74	453,50
Обед						
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	2,15	2,27	13,95	94,60
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	50/30	7,08	8,12	7,50	142,00
171, 302/11	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,93	2,73	26,56	154,60
Таб.32/13	Свекла отварная	30	0,60	0,00	0,78	5,85
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
Итого			18,57	13,39	72,12	503,35
1 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
Завтрак						
120/11	Суп молочный с макаронными изд	200	5,73	4,74	20,93	150,15
349	Компот из смеси сухоф	180	1,04	0,27	42,53	176,74
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95	1,59	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Кондитерские изд.	10	0,85	3,13	6,97	50,50
Итого			12,22	11,36	85,88	479,69
Обед						
96/11	Рассольник "Ленинград"	200	8,64	4,07	13,80	116,44
291/11	Плов из птицы	50/100	12,67	7,40	27,34	227,00
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30

		Итого	25,09	14,74	68,95	498,60
2 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
Завтрак						
400,404/11	Оладьи со сгущенным молоком	150/40	15,46	13,97	64,55	406
386/11	Кефир	150	3,63	4,00	5,00	73,75
375,377/11	Чай с лимоном	200/15/7	0,13		15,20	62,00
Итого завтрак			19,22	17,97	84,75	541,75
Обед						
102/11	Суп картоф с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60
243/11	Сосиски отварные	50	4,22	11,78	0,17	110,67
759/13	Соус красный основной	30	0,20	0,64	1,35	12,13
202,309/11	Макаронные изд.отварные	100	3,67	3,01	23,99	128,14
70,71/11	Овощи соленые/свежие	20	0,16	0,00	0,50	2,82
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
Итого			15,45	19,92	62,57	478,66
2 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
Завтрак						
187/11	Запеканка пшеничная или рисовая с яблоками	180/10	8,44	9,20	64,50	358,77
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74
386/11	Кисломолочные продукты (кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
Итого			16,11	13,49	126,89	676,81
Обед						
96/11	Рассольник "Ленинград"	200	1,61	4,07	9,58	85,80
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате	60/20	11,10	4,13	7,13	82,73
304/11	Рис отварной	100	2,53	3,61	26,67	140,07
70,71/11	Овощи соленые/свежие	20	0,16	0,00	0,50	2,82
349	Компот из смеси сухоф	180	1,04	0,27	42,53	176,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
Итого			18,72	12,35	100,27	554,46
2 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
Завтрак						
172/11	Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком (сухие завтраки)	200	9,90	10,32	18,46	167,74
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95	1,59	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Кондитерские изд.	10	0,85	3,13	6,97	50,50
Итого завтрак			15,88	16,67	50,35	360,54
Обед						
101/11	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60
290/11	Птица, тушенная в соусе	60	9,45	7,85	1,05	112,80

171, 302/11	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,93	2,73	26,56	154,69
Таб.32/13	Свекла отварная	30	0,60	0,00	0,78	5,85
389/11	Сок овощной, фруктовый и ягодный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
	Итого		20,74	13,02	70,12	484,56

2 неделя четверг

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	Завтрак					
202,204/11	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209,00
209/13	Яйцо отварное	1шт.	5,08	4,60	0,28	62,84
70,71/11	Овощи соленые/свежие	20	0,16	0,00	0,50	2,82
379/11	Кофейный напиток с молоком	150	0,13		15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого		16,20	14,85	51,79	406,80
	Обед					
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	2,15	2,27	13,95	94,60
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	50/30	7,08	8,12	7,50	142,00
312/11	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50
45,47/11	Салат из свежей или квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
	Итого		15,05	16,86	62,89	483,26

2 неделя пятница

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	Завтрак					
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы с масл.	150/5	5,01	12,50	39,52	283,00
382/11	Какао с молоком	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Свежие фрукты (яблоко)	75	0,30	0,30	7,35	33,30
	Итого		7,59	13,07	60,73	382,60
	Обед					
82/11	Борщ из св. капуст с карт.	200	1,61	4,14	10,99	88,39
289/11	Рагу из птицы	50/100	11,42	10,38	14,20	205,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие	20	0,16	0,00	0,50	2,82
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
	Итого		16,00	14,79	49,02	402,51

При составлении набора блюд была использована литература:

-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П.,Тутельян В.А.

-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

Разработано ООО "Изюминка"