УТВЕРЖДАЮ
Директор
БОУ "Полтавская СШ №2"
О.И Гаус

МЕНЮ
горячего питания
обучающихся БОУ "Полтавская СШ №2"
2023/2024 учебный год детей с ОВЗ учащихся средней школы.

Меню разработано на основе:

1.ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора
2. Технологические карты (рецептуры) блюд и питательность. Программный центр "Помощь образованию" электронный ресурс http://pbprog.ru/databases/index.php
3. А.И. Здобнов, в.А. Цыганенко. Сборинк рецептур бюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Москва Лада 2009.

Первая неделя - 5 дней

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	ПОНЕДЕЛЬНИК					
	ЗАВТРАК					
1	Каша вязкая молочная пшённая 54-6к-2020	200	8,3	10,20	37,6	274,9
2	Чай с сахаром 54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
3	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	30	1,84	0,64	12,56	64,33
4	Масло сливочное(порциями) 53-19з-2020	15	0,1	7,3	0,1	66,1
5	Сыр твёрдых сортов в нарезке 54-1з-2020	30	6,96	8,85	0	107,5
	итого за завтрак	475	***17,4***	***27,0***	***56,8***	539,63
	ОБЕД					
1	Суп лапша на куринном бульоне № 216 ,3 2009	250	7,73	5,53	13,98	126,00
2	Плов с курицей 54-12м-2020	200	27,3	8,1	33,2	314,6
4	Компот из плодов или ягод сушенных №867 3,2009	200	1,04	0	26,96	107,44
5	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	60	4,58	1,97	30,37	160,00
	итого за обед	710	***40,7***	***15,6***	***104,5***	708,04
	всего за день		***58,1***	***42,6***	***161,3***	
	соотношение ингредиентов		***1,1***	***0,8***	***4,0***	
	ВТОРНИК					
	ЗАВТРАК	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша рассыпчатая гречневая 54-4г-2020	150	8,3	6,3	36	233,7
2	Курица тушенная с морковью 54-25м-2020	100	14,120	5,78	4,46	126,40
3	Чай с лимоном 54-3гн-2020	200	0,30	0,00	6,70	27,90
	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	итого за завтрак	480	***24,6***	***12,7***	***59,7***	452,33
	ОБЕД					
1	Свекольник (со сметаной) 54-18с-202	250	2,25	5,35	13,325	110,375
3	Жаркое по-домашнему с курицей 54-28м-2020	200	24,80	6,20	17,60	225,70
4	Компот из плодов или ягод сушенных №867 3,2009	200	1,04	0	26,96	107,44
	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	60	4,58	1,97	30,37	160,00
	итого за обед	710	***32,7***	***13,5***	***88,3***	603,52
	всего за день		***57,2***	***26,2***	***148,0***	
	соотношение ингредиентов		***1,2***	***0,6***	***4,1***	
	ЗАВТРАК					
	СРЕДА	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Макароны отварные 54-1г-2021	200	7,20	6,50	43,70	262,40
2	Котлета из курицы 54-5м-2021	100	19,1	4,3	13,4	168,6
4	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-2020	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	итого за завтрак	530	***31,9***	***14,3***	***81,0***	581,33
	ОБЕД					
1	Расольник ленинградский 54-3с-2020	250	5,925	7,25	17,025	156,9
	Капуста тушённая с мясом 54-10м-2020	200	22	22	13,3	339,4
2	Компот из плодов или ягод сушенных №867 3,2009	200	1,04	0	26,96	107,44
3	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	60	4,58	1,97	30,37	160,00
4	*итого за обед*	710	***33,5***	***31,2***	***87,7***	763,74
	всего за день		***65,5***	***45,6***	***168,6***	
	соотношение ингредиентов		***1,2***	***0,8***	***4,1***	

	ЧЕТВЕРГ					
	ЗАВТРАК	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Курица отварная 54-21м-2020	100	32,10	2,40	1,10	154,80
2	Картофельное пюре 54-11г-2020	200	4,30	6,90	26,40	185,90
3	Чай с сахаром 54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
5	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	итого за завтрак	530	***38,4***	***9,9***	***46,6***	431,83
	ОБЕД					
1	Щи из свежей капусты со сметаной 54-1с-2020	250	5,78	7,03	7,15	115,25
2	Каша перловая рассыпчатая 54-5г-2020	200	5,9	7	40,6	249,5
3	Рыба запечённая в сметанном соусе (минтай) 54-9р-2020	100	19,00	22,00	5,50	295,60
4	Компот из плодов или ягод сушенных №867 3,2009	200	1,04	0	26,96	107,44
5	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	60	4,58	1,97	30,37	160,00
	итого за обед	810	***36,3***	***38,0***	***110,6***	927,79
	всего за день		***74,7***	***47,9***	***157,1***	
	соотношение ингредиентов		***1,0***	***0,5***	***3,5***	
	ПЯТНИЦА,ЗАВТРАК	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Запеканка из творога 54-1т-2020	200	39,5	14,2	29,6	405
3	Чай с сахаром 54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
4	Булочка (пром.производства)	100	7,90	9,40	55,50	339,00
	итого за *завтрак*	500	***47,6***	***23,6***	***91,6***	770,80
	ОБЕД					
1	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)54-10с-2020	250	6,18	7,23	14,08	146,10
	Каша рассыпчатая гречневая 54-4г-2020	150	8,3	6,3	36	233,7
2	Котлета из курицы 54-5м-2020	100	19,1	4,3	13,4	168,6
4	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №883 3,2009	200	0	0	19,6	80
5	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	60	4,58	1,97	30,37	160,00
	итого за обед	760	***38,2***	***19,8***	***113,5***	788,40
	всего за день		***85,8***	***43,4***	***205,1***	
	соотношение ингредиентов		***1,3***	***0,6***	***4,0***	

Вторая неделя - 5 дней

	Наименование блюда, данные в справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	ПОНЕДЕЛЬНИК					
	ЗАВТРАК					
1	Каша жидкая молочная рисовая 54-25.1к-2020	200	5,3	5,4	58,7	184,5
2	Чай с сахаром 54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
3	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	30	1,84	0,64	12,56	64,33
4	Масло сливочное(порциями) 53-19з-2020	15	0,1	7,3	0,1	66,1
	Сыр твёрдых сортов в нарезке 54-1з-2020	30	6,96	8,85	0	107,5
	Фрукты свежие(яблоко,груша,мандарин,апельсин,банан,персик,абрикос и др) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	200	1	1	20	95
	итого за завтрак	675	***15,4***	***23,2***	***97,9***	544,23
	ОБЕД					
	Щи из свежей капусты со сметаной 54-1с-2020	250	5,78	7,03	7,15	115,25
1	Плов с курицей 54-12м-2020	200	27,3	8,1	33,2	314,6
2	Компот из плодов или ягод сушенных №867 3,2009	200	1,04	0	26,96	107,44
3	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	60	4,58	1,97	30,37	160,00
	итого за обед	710	***38,7***	***17,1***	***97,7***	697,29
	всего за день		***54,1***	***40,3***	***195,5***	
	соотношение ингредиентов		***0,9***	***0,7***	***4,4***	
	ВТОРНИК					
	ЗАВТРАК	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша рассыпчатая гречневая 54-4г-2020	150	8,3	6,3	36	233,7
	Курица тушенная с морковью 54-25м-2020	100	14,120	5,78	4,46	126,40
2	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	30	1,84	0,64	12,56	64,33
3	Чай с лимоном 54-3гн-2020	200	0,30	0,00	6,70	27,90
	итого за завтрак	480	***24,6***	***12,7***	***59,7***	452,33
	ОБЕД					
1	Суп картофельный с макаронными изделиями 54-7с-2020	250	6,45	3,475	23,125	149,5
2	Курица отварная 54-21м-2020	100	32,1	2,40	1,1	154,8
	Каша перловая рассыпчатая 54-5г-2020	200	5,9	7	40,6	249,5
	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	60	4,58	1,97	30,37	160,00
3	Компот из плодов или ягод сушенных №867 3,2009	200	1,04	0	26,96	107,44
	итого за обед	810	***50,1***	***14,8***	***122,2***	821,24
	всего за день		***74,6***	***27,6***	***181,9***	
	соотношение ингредиентов		***1,2***	***0,5***	***4,3***	
	СРЕДА					
	ЗАВТРАК	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Макароны отварные 54-1г-2021	200	7,20	6,50	43,70	262,40
2	Какао с молоком 54-24гн-2020	200	4,6	3,6	12,6	100,4
3	Гуляш из говядины 54-2м-2020	100	16,9	16,4	4	232
4	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	итого за завтрак	530	***30,5***	***27,1***	***72,9***	659,13
	ОБЕД					
1	Расольник ленинградский 54-3с-2020	250	5,925	7,25	17,025	156,9
2	Капуста тушённая с мясом 54-10м-2020	200	22	22	13,3	339,4
3	Чай с сахаром 54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
4	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	60	4,58	1,97	30,37	160,00
	итого за обед	710	***32,7***	***31,2***	***67,2***	683,10
	всего за день		***63,2***	***58,4***	***140,1***	

	соотношение ингредиентов		***1,4***	***0,9***	***3,6***	
	ЧЕТВЕРГ					
	ЗАВТРАК	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Рыба запечённая в сметанном соусе (минтай) 54-9р-2020	100	19,00	22,00	5,50	295,60
2	Рис отварной 54-6г-2020	150	3,7	4,8	36,5	203,5
3	Кукурузная сахарная 54-21з-2020	30	0,62	0,105	3,06	15,65
	Чай с сахаром 54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
4	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	итого за завтрак	510	***25,4***	***27,5***	***64,1***	605,88
	ОБЕД					
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 54-2с-2020	250	5,875	6,2	12,65	137,95
2	Макароны отварные 54-1г-2020	200	7,2	6,5	43,7	262,4
	Курица тушенная с морковью 54-25м-2020	100	14,10	5,80	4,40	126,40
3	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №883 3,2009	200	0	0	19,6	80
4	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	60	4,58	1,97	30,37	160,00
	итого за обед	810	***31,8***	***20,5***	***110,7***	766,75
	всего за день		***57,1***	***48,0***	***174,8***	
	соотношение ингредиентов		***1,0***	***0,9***	***4,1***	
	ПЯТНИЦА					
	ЗАВТРАК	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Картофельное пюре 54-11г-2020	200	4,3	6,9	26,4	185,9
2	Котлета из курицы 54-5м-2020	100	19,1	4,3	13,4	168,6
3	Чай с сахаром 54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
5	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	итого за завтрак	530	***25,4***	***11,8***	***58,9***	445,63
	ОБЕД					
1	Суп гороховый 54-8с-2020	250	8,35	5,75	20,35	5,14
2	Плов с курицей 54-12м-2020	200	27,3	8,1	33,2	60
3	Компот из плодов или ягод сушенных №867 3,2009	200	1,04	0	26,96	6,28
4	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	60	4,58	1,97	30,37	5,16
	итого за обед	710	***41,3***	***15,8***	***110,9***	76,58
	всего за день		***66,7***	***27,7***	***169,7***	
	соотношение ингредиентов		***1,3***	***0,5***	***4,2***	