

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. Сборник рецептов блюд 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
<i>итого за завтрак</i>		475	17,4	27,0	56,8	539,63
ОБЕД						
1	Суп лапша на курином 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 сушеных №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
<i>итого за обед</i>		710	40,7	15,6	104,5	708,04
<i>всего за день</i>			58,1	42,6	161,3	
<i>соотношение ингредиентов</i>			1,1	0,8	4,0	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
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
<i>итого за завтрак</i>		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 сушеных №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
<i>итого за обед</i>		710	32,7	13,5	88,3	603,52
<i>всего за день</i>			57,2	26,2	148,0	
<i>соотношение ингредиентов</i>			1,2	0,6	4,1	
ЗАВТРАК						
СРЕДА						
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
<i>итого за завтрак</i>		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 сушеных №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	<i>итого за обед</i>	710	33,5	31,2	87,7	763,74
<i>всего за день</i>			65,5	45,6	168,6	
<i>соотношение ингредиентов</i>			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
	<i>итого за завтрак</i>		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 сушеных №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
	<i>итого за обед</i>		810	36,3	38,0	110,6	927,79
	<i>всего за день</i>			74,7	47,9	157,1	
	<i>соотношение ингредиентов</i>			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
	<i>итого за завтрак</i>		500	47,6	23,6	91,6	770,80
	ОБЕД						
1	Суп крестьянский с крупой (крупя 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
	<i>итого за обед</i>		760	38,2	19,8	113,5	788,40
	<i>всего за день</i>			85,8	43,4	205,1	
	<i>соотношение ингредиентов</i>			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,а брикос и др) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	200	1	1	20	95
	<i>итого за завтрак</i>	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 сушеных №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
	<i>итого за обед</i>	710	38,7	17,1	97,7	697,29
	<i>всего за день</i>		54,1	40,3	195,5	
	<i>соотношение ингредиентов</i>		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 тушеная 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
	<i>итого за завтрак</i>	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 сушеных №867 3,2009	200	1,04	0	26,96	107,44
	<i>итого за обед</i>	810	50,1	14,8	122,2	821,24
	<i>всего за день</i>		74,6	27,6	181,9	
	<i>соотношение ингредиентов</i>		1,2	0,5	4,3	
	СРЕДА					
	ЗАВТРАК	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Макаронны 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
	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	<i>итого за завтрак</i>	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
	<i>итого за обед</i>	710	32,7	31,2	67,2	683,10
	<i>всего за день</i>		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 сушеных №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	