



Примерное 10-дневное меню обед -65 рублей 99 копеек. (основне Зимний период)
 для обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья.

Приложение № СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Рацион:		Неделя:	1			День:	понедельник	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,93	3,49	20,66	126,2	100,39	10,74
	Капуста тушеная с мясом птицы	65/200	18,3	22,8	15,7	341,6	220,28	46,49
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,39	10,9	56,1	600,02	1,8
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	5,16
Итого за Обед		775	26,21	26,83	99,26	735,5		65,99
		Неделя:	1			День:	вторник	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,14	7,13	9,46	111,8	100,32	13,74
	Рагу из птицы	70/150	9	11,5	18,7	213,4	220,21	42,15
	Салат из свежих отварной	45	0,7	0,02	0,7	3,8	948	3,86
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,8
	Компот из плодов сухих	200	0,58	0	30,6	124,69	300,14	4,44
Итого за Обед		755	15	18,8	75,66	523,29		65,99
Обед		Неделя:	1			День:	среда	
	Суп картофельный с пшеном	250	2,39	3,5	17,14	110,3	100,36	10,14
	Птица тушенная в соусе	75/50	15,4	21,5	7,4	285,4	220,02	35,83
	Каша пшеничная вязкая	200	4,77	5,51	22,5	161,1	84	6,18
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,02	1,2
	Горошек зеленый консервированный ТО	20	0,62	0,04	0,95	6	948,01	5,76
	Компот из плодов свежих(лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	5,08
Итого за Обед		845	27,36	30,96	93,49	757,68		65,99
Обед		Неделя:	1			День:	четверг	
	Суп картофельный с горохом	250	4,5	7,65	10,18	126,23	100,37	9,14
	Шницель рубленый	60	13,78	31,73	15,55	403,96	220,24	28,73
	Соус красный основной	30	0,49	1,23	3,67	28,09	220,05	1,47
	Рис отварной	100	2,6	3,87	25,75	150,71	816	5,83
	Огурцы маринованные	60	1,8	0	0,9	9,6	948,03	11,79
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,02	1,8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	19,8	81	300,16	5,43
Итого за Обед		760	28,84	45,02	102,97	925,29		65,99
Обед		Неделя:	1			День:	пятница	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,93	3,49	20,66	126,2	100,39	10,74
	Тефтели мясные с соусом	60/50	11,24	12,3	14,22	163,25	220,1	29,93
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,5	27,9	216	84	7,55
	Кукуруза консервированная	30	0,6	0	6,72	34,8	820	10,21
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,4
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	5,16
Итого за Обед		810	23,81	24,49	126,9	775,05		65,99
Обед		Неделя:	2			День:	понедельник	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,22	7,13	13,81	129,7	100,3	14,55
	Котлета рубленая	70	16,1	37,03	18,2	471,3	220,24	32,9
	Каша пшеничная вязкая	200	4,77	5,51	22,5	161,1	807	6,18
	Соус красный основной	50	0,82	2,05	6,11	46,82	220,05	2,45
	Свекла отварная	20	0,3	0,02	2,56	8,4	97	2,43
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,4
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	5,08
Итого за Обед		740	27,79	51,94	106,8	998		65,99
Обед		Неделя:	2			День:	вторник	
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,25	3,5	17,5	109,5	100,34	9,96
	Чахохбили	60/50	13,3	17,16	5,4	229,4	220,75	31,17
	Картофель запеченный	100	2,9	3,58	23,64	138,62	993	5,91
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,01	1,8

	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,39	10,9	56,1	600,02	1,8
	Кукуруза консервированная	15	0,3	0	3,36	17,40	820,00	5,35
	Сок фруктовый	200	0	0	0,48	57	949	10
Итого за Обед		835	23,53	24,78	77,48	677,62		65,99
Обед		Неделя:	2		День:	среда		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,93	3,49	20,66	126,2	100,39	10,74
	Биточек рубленый	70	16,1	37	18,2	474	220,24	33,52
	Каша ячневая вязкая	150	0,83	5,11	6,5	75,37	908	6,03
	Соус красный основной	50	0,82	2,05	6,11	46,82	220,05	2,45
	Огурцы маринованные	30	0,9	0	0,45	4,8	948,03	5,77
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,4
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,14	0	22,02	87,88	300,12	5,08
Итого за Обед		790	25,16	47,85	95,54	907,87		65,99
Обед		Неделя:	2		День:	четверг		
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,14	7,13	9,46	111,8	100,32	13,74
	Глов куриный	75/150	6,5	6,52	14,4	378,15	331,15	39,32
	Икра кабачковая	20	0,4	1,9	1,6	23,9	948,01	3,31
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,4
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,1	0	25,2	96	300,11	7,22
Итого за Обед		745	12,58	15,75	72,26	702,65		65,99
Обед		Неделя:	2		День:	пятница		
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,2	7,1	13,7	127,2	100,3	10,98
	Рыба тушеная с овощами	60/30	10,35	5,33	4,73	109,28	309,01	26,81
	Картофель отварной	150	3,75	4,96	22,08	146,67	813	15,12
	Свекла отварная	40	0,6	0,04	5,12	16,8	97,02	5,52
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,01	2,4
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	300,13	5,16
Итого за Обед		775	20,54	17,63	103,03	634,75		65,99
Итого за период			230,82	304,05	953,39	7637,7		
Среднее значение за период			23,082	30,405	95,339	763,77		

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях
Сборник подготовлен: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Лобкис, М.В. Семенихина, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыкин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова), при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко).
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Программа "Калькулятор калорий" под редакцией Поповой