

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
С 7 до 11 ЛЕТ**

Сезон:осенне-зимний

Р-ра Сборни к	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность ккал	Витамины			Минеральные в-ва	
							B1	B2	C	Ca	Fe
	1 НЕДЕЛЯ										
	1 ДЕНЬ										
	Овощи по сезону	50	2.2	3.6	13	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
82	Борщ из капусты с картофелем со сметаной	200/20	2.0	4.5	10.1	100	0,1	0,1	0,1	3.3	0,9
272	Биточки мясные с соусом сметанным	90/30	15	12.4	18.3	161	0.1	0.1	0.1	2.3	
171	Каша гречневая с м/сл	150/5	9	7.7	36	276	0,1	0,1	0,1	6.5	1,23
342	Компот плодово-ягодный	200	0	0	17	91	0,00	0,00	0,00	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,2	0,4
	Итого		31.6	31.6	126.4	825	0,04	0,03	0,0	21.21	2.55
	2 ДЕНЬ										
	Овощи по сезону	50	0.0	2.2	39	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	8.2	12.3	20.5	173	0.1	0.1	0.1	0.0	0.01
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	17	10	22	205	0,1	0,1	0,1	2.3	0,85
312	Пюре картофельное	150	3	6.5	21.9	163	0	0	0,0	0	0
377	Компот из фруктов	200	0	0	17	91	0	0	0,00	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,2	0,4
	Итого		33.6	33.6	134.4	829	0.26	0.25	0.21	11.51	1.28
	3 ДЕНЬ										
	Овощи по сезону	50	0.0	2.2	39	74	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
96	Суп картофельный с горохом	200	2.0	4	13	104	0,1	0,1	0,9	9.7	0,98
291	Плов из филе птицы	150	20	17.8	27	250	0,1	0,1	0,1	6.2	1,87
342	Компот из фруктов	200	0	0	17	91	0	0	0	0	0
	Фрукты по сезону	100	0	0	18.4	32	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0	9,2	0,4
	Итого		27,4	27,4	109,6	725	0.27	0.26	1.0.6	25.12	3.27
	4 ДЕНЬ										
	Овощи по сезону	50	0.0	1.0	9.8	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
88	Щи из свеж кап с карт и смет	200	2.0	4	6	73	0,1	0,1	0,1	4,14	0.1
294	Котлета из филе птицы	90	13	13	3	190	0,1	0,1	0,1	9.9	0.5
202	Макаронные изделия отварные	150	5	6	35	218	0,0	0	0	0.1	0
342	Компот из фруктов	200	0	0	17	91	0,00	0	0	0	0
	Фрукты по сезону	100	0	0	18.4	32	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0	9,2	0,4
	Итого		25.4	25.4	101.6	801	0.27	0.26	0.22	24.44	1.0
	5 ДЕНЬ										
	Овощи по сезону	50	0.0	5	12	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
102	Рассольник Ленинградский	200	6	8	20.4	167	0,1	0,1	0,1	4,14	1,64
290	Филе тушеное в сметанном соусе	150	8.2	10.3	54	172	0,1	0,1	0,1	2.5	1,87
171	Каша гречневая	150	9	7.7	26	176	0,1	0,1	0,1	3.2	1,23
342	Компот из фруктов	200	0	0	17	91	0,00	0,00	0,00	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	50	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,2	0,4
	Итого		34.4	34.4	137.6	803	0.36	0.35	0.31	19.05	5.16
	2 НЕДЕЛЯ										
	1 ДЕНЬ										
	Овощ по сезону	50	0.0	2.2	38.4	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.1
82	Борщ из капусты и картофеля	200	2.0	4.5	10.1	100	0,1	0,1	0,1	2.4	0,9

294	Котлета рубленая из филе птицы	90	10	17.6	18	190	0,1	0,1	0,1	6.3	1,9
304	Рис отварной	150	9	7.7	36	276	0,1	0,1	0,1	3.2	1,23
342	Компот из фруктов	200	0	0	7,1	62	0,00	0,00	0,00	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,2	0,4
	Итого		35.4	35.4	141.6	825	0.36	0.36	0.31	21.11	4.54
	2 ДЕНЬ										
	Овощи по сезону	50	0.0	2.2	5.0	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.1
98	Суп крестьянский с крупой	200	4	10.5	10.2	116	0,1	0,1	0,1	1.2	0,9
265	Плов из мяса	150	18	11.8	27	355	0,1	0,1	0,1	6.4	1,87
	Фрукты по сезону	100	0	0	18.4	32	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
342	Компот из фруктов	200	0.0	0	17	70	0,0	0,0	0,0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,2	0,4
	Итого		27.4	27.4	109.6	770	0.27	0.26	0.22	16.62	3.29
	3 ДЕНЬ										
	Овощи по сезону	50	0.0	2.2	10	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.0
103	Суп картофельный с вермиш	200	4	5	13	120	0,1	0,1	0,1	0.1	0,9
234	Биточки рыбные с смет соусом	130	25	13	10	126	0,1	0,1	0,1	0.1	1.0
310	Картофель отварной с м/сл	150/5	3	6	24	262	0,01	0,1	0,0	1.1	3.7
	Фрукты по сезону	100	0	0	15.2	32	0.01	0.01	0.01	0.1	0.1
342	Компот из смеси фруктов	200	0.0	0	15	70	0,0	0,0	0,0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.1
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,2	0,4
	Итого		29.8	29.8	119.2	807	0.28	0.28	0.22	10.51	6.2
	4 ДЕНЬ										
	Овощи по сезону	50	0.0	2.2	4.6	62	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
101	Суп картофельный с крупой	200	4	10	18	113	0,1	0,1	20,9	2.9	0,98
259	Жаркое по-домашнему	200	18	11.8	21	250	0,10	0,1	0,1	3.9	0,85
	Фрукты по сезону	100	0	0	17	132	0.01	0.01	0.01	0.1	0.01
342	Компот из фруктов	200	0	0	17	91	0,00	0,00	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0	9,2	0,4
	Итого		27.4	27.4	109.6	820	0.27	0.26	21.02	16.1	2.26
	5 ДЕНЬ										
	Овощи по сезону	50	0.0	2.3	18	24	0.01	0.01	0.0	0.0	0.01
114	Суп-лапша с мясом птицы	200/25	7,4	8	14	112	0,1	0,1	0,1	4,1	1,64
294	Котлета рубленая из филе птицы	90	17	16	18	190	0,1	0,1	0,1	16,2	1,9
171	Каша гречневая	150	3.7	6	37	232	0,0	0,0	0,0	0,0	0
342	Компот из фруктов	200	0	0	15	91	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.2	9	42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
	Батон домашний	40	3,8	3.2	23	131	0,04	0,03	0,00	9,20	0,4
	Итого		33.5	33.5	134	822	0.26	0.25	0.21	29.51	2.96

Примечание.

Меню составлено по нормативным документам:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях. М.2004г
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М.2017г
Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Справочник "Химический состав пищевых продуктов" ред. И.М.Скурихина 1987 г.

В меню сезонные овощи, включены в сложный гарнир.

Для приготовления блюд используется продукция с йодсодержащими элементами – с целью поддержания микронутриентов в организме детей. В рационе – йодированная соль, морская рыба.

