

Согласовано:



Е. А. Бузникарова
МБОУ «СШ № 1»
города Тирасполя

“ _____ ” _____ 2025г.

Утверждаю:

начальник КШП
МКУ «КП и СП»
Шуплецов Е.В.

“ 15 ” _____ 2025г.

МЕНЮ
для организованного питания
учащихся с ограниченными возможностями
здоровья, классов коррекции, детей-инвалидов с
7 до 11 лет 1 смена

питание ОБЗ, КРО, инвалиды 1-4 классы 1 смена

1 неделя

Вид блюда	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы					витамины					№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		PP
понедельник																		
	обед																	
Первые блюда	Суп карт. с рыбными консервами 200г	200	4,20	3,58	14,88	111,02	538,97	540,60	23,93	29,74	94,60	1,01	8,11	0,11	0,10	17,85	2,09	66,02
Вторые блюда	Фрикадельки из свинины в соусе	55/50	7,35	19,14	11,88	249,00	9516,79	69,71	110,17	12,36	46,56	1,00	0,41	0,04	0,03	1,74	0,27	331
Гарниры	Картофель отварной	150	3,03	4,93	24,49	159,27	1203,67	853,06	26,67	35,18	90,25	1,45	0,08	0,18	0,11	30,00	1,95	281
Напитки	Напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	19,96	96,00	0,20	27,00	7,00	0,0	0,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	311
Выпечные изделия	Батон 2*25 г (I)	50	3,82	1,43	26,96	137,52	156,20	49,20	8,36	6,29	33,79	0,48	0,01	0,07	0,02	0,0	0,53	35,01
	итого	705	18,40	29,08	98,17	752,81	11415,83	1539,57	176,13	83,57	265,20	4,00	8,61	0,40	0,26	49,59	4,84	
вторник																		
	обед																	
Первые блюда	Борщ с капустой и картофелем 200 г	200	1,42	3,48	10,41	78,36	479,70	263,82	32,62	18,90	39,57	0,91	0,78	0,04	0,04	15,88	0,53	49,15
Первые блюда	Сметана порционнно	10	0,26	1,50	0,36	16,20	4,00	11,60	8,80	0,90	6,10	0,02	10,00	0,0	0,01	0,04	0,01	629
Вторые блюда	Зразы рубленые из свинины 90 г	90	10,30	26,39	14,35	336,85	620,21	251,25	42,95	24,26	141,63	1,66	2,85	0,31	0,13	3,31	1,65	175,17
Гарниры	Капуста тушеная 150 г	150	3,60	4,53	15,31	115,84	605,71	369,27	93,19	31,92	64,48	1,27	0,43	0,06	0,08	79,73	1,41	233
Напитки	Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,00	96,00	2,00	27,00	7,00	1,92	3,52	0,0	0,0	0,01	0,0	6,00	0,02	312,01
Выпечные изделия	Батон 25 г (I)	25	1,91	0,71	13,48	68,76	78,10	24,60	4,18	3,14	16,90	0,24	0,01	0,03	0,01	0,0	0,27	35
Выпечные изделия	Хлеб ржаной	25	3,10	0,56	16,07	85,07	286,70	115,15	16,45	22,09	74,26	1,83	0,0	0,08	0,04	0,0	0,31	299
	итого	700	20,59	37,17	93,98	797,08	2076,42	1062,69	205,19	103,13	346,46	5,93	14,07	0,53	0,31	6	4,20	
среда																		
	обед																	
Первые блюда	Суп картоф. с бобовыми 200 г	200	4,80	4,00	16,00	118,40	479,12	374,40	29,60	13,64	33,90	1,60	0,0	0,06	0,04	0,0	0,62	64,44
Вторые блюда	Мясные ежики (С)	90	9,70	29,17	12,20	349,92	503,52	224,63	18,46	22,43	115,20	1,29	0,0	0,33	0,09	2,70	1,73	377,11
Гарниры	Масло сливочное (I)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,70	1,50	1,20	0,04	1,90	0,02	0,10	0,0	0,01	0,0	0,01	574
Гарниры	Рис припущенный	150	2,33	8,50	21,44	174,00	2,10	25,92	0,90	12,10	39,15	0,34	0,10	0,02	0,01		0,43	232
Напитки	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	25,73	99,76	3,10	44,06	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0,01	0,01	13,20	0,04	312
Выпечные изделия	Батон Оздоровительный 50 г	50	4,00	2,00	24,00	122,00	234,00	46,00	8,00	6,00	32,00	0,45	0,0	0,07	0,02	0,0	0,53	882,01
	итого	700	21,08	51,96	99,45	938,88	1222,54	716,51	66,12	57,07	227,21	3,84	0,21	0,49	0,18	15,90	3,36	

питание ОВЗ, КРО, инвалиды 1-4 классы 1 смена

2 неделя

Вид блюда	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	микроэлементы						витамины					№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	PP	
понедельник																		
обед																		
Первые блюда	Суп картоф. с бобовыми 200 г	200	4,80	4,00	16,00	118,40	479,12	374,40	29,60	13,64	33,90	1,60	0,0	0,06	0,04	0,0	0,62	64,44
Вторые блюда	Котлета Домашняя С 90 г	90	11,05	27,85	10,75	338,66	623,00	213,12	14,36	20,20	126,02	1,47	0,01	0,37	0,11	0,20	1,95	379,17
Гарниры	Вермишель отварная	150	5,32	4,89	35,54	210,90	1008,36	63,67	19,87	8,74	47,26	0,90	0,05	0,09	0,03	0,0	0,62	229,02
Гарниры	Масло сливочное (I)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,70	1,50	1,20	0,04	1,90	0,02	0,10	0,0	0,01	0,0	0,01	574
Напитки	Напиток из кураги	200	0,80	0,05	27,81	115,53	2,82	265,02	25,24	16,17	22,48	0,55	0,0	0,02	0,03	0,62	0,46	949
Выпечные изделия	Батон 2*25 г (I)	50	3,82	1,43	26,96	137,52	156,20	49,20	8,36	6,29	33,79	0,48	0,01	0,07	0,02	0,0	0,53	35,01
итого		700	25,84	46,47	117,14	995,81	2270,20	966,91	98,63	65,08	265,35	5,02	0,17	0,61	0,24	0,82	4,19	
вторник																		
обед																		
Первые блюда	Борщ с капустой и картофелем 200 г	200	1,42	3,48	10,41	78,36	479,70	263,82	32,62	18,90	39,57	0,91	0,78	0,04	0,04	15,88	0,53	49,15
Первые блюда	Сметана порционнo	10	0,26	1,50	0,36	16,20	4,00	11,60	8,80	0,90	6,10	0,02	10,00	0,0	0,01	0,04	0,01	629
Вторые блюда	Зразы Ленивые 90 г (С)	90	10,34	24,86	14,47	323,75	620,71	253,94	44,03	24,49	142,78	1,67	2,98	0,31	0,14	3,41	1,65	300,06
Гарниры	Капуста тушеная 150 г	150	3,60	4,53	15,31	115,84	605,71	369,27	93,19	31,92	64,48	1,27	0,43	0,06	0,08	79,73	1,41	233
Напитки	Напиток яблочный	200	2,00	0,10	27,00	111,00	6,74	70,22	4,48	2,25	2,75	0,62	0,01	0,01	0,01	4,13	0,08	190
Выпечные изделия	Батон 25 г (I)	25	1,91	0,71	13,48	68,76	78,10	24,60	4,18	3,14	16,90	0,24	0,01	0,03	0,01	0,0	0,27	35
Выпечные изделия	Хлеб ржаной	25	3,10	0,56	16,07	85,07	286,70	115,15	16,45	22,09	74,26	1,83	0,0	0,08	0,04	0,0	0,31	299
итого		700	22,63	35,74	97,10	798,98	2081,66	1108,60	203,75	103,69	346,84	6,56	14,21	0,53	0,33	9	4,26	
среда																		
обед																		
Первые блюда	Суп из овощей 200 г	200	1,60	3,50	9,02	73,80	502,80	293,45	24,34	17,46	42,58	0,66	0,79	0,07	0,05	17,00	0,78	58,16
Первые блюда	Сметана порционнo	10	0,26	1,50	0,36	16,20	4,00	11,60	8,80	0,90	6,10	0,02	10,00	0,0	0,01	0,04	0,01	629
Вторые блюда	Гёфтели из свинины в соусе	60/50	7,50	19,16	12,69	252,80	1003,94	95,97	35,19	9,74	39,41	0,48	0,42	0,04	0,04	3,36	0,29	377,01
Гарниры	Рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	587,60	440,00	65,00	27,36	83,41	4,00	0,07	0,04	0,03	0,0	0,87	231
Напитки	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	25,73	99,76	3,10	44,06	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0,01	0,01	13,20	0,04	312
Выпечные изделия	Батон Оздоровительный 50 г	50	4,00	2,00	24,00	122,00	234,00	46,00	8,00	6,00	32,00	0,45	0,0	0,07	0,02	0,0	0,53	882,01
итого		720	27,56	32,20	102,80	787,56	2335,44	931,08	149,29	64,32	208,56	5,75	11,29	0,23	0,16	33,60	2,52	

четверг																			
обед																			
Первые блюда	Щи из свежей капусты и картофеля 200 г	200	1,43	4,12	7,13	85,00	477,70	238,25	33,08	16,39	36,84	0,62	0,73	0,05	0,04	24,00	0,70	46,15	
Первые блюда	Сметана порционно	10	0,26	1,50	0,36	16,20	4,00	11,60	8,80	0,90	6,10	0,02	10,00	0,0	0,01	0,04	0,01	629	
Вторые блюда	Шницель по-Кукарски 90 г/Гр/	90	14,16	17,27	12,68	263,93	597,55	197,60	31,64	22,58	128,87	1,25	28,34	0,09	0,13	1,31	4,33	474,02	
Гарниры	Картофель отварной	150	3,03	4,93	24,49	159,27	1203,67	853,06	26,67	35,18	90,25	1,45	0,08	0,18	0,11	30,00	1,95	281	
Напитки	Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,00	96,00	2,00	27,00	7,00	1,92	3,52	0,0	0,0	0,01	0,0	6,00	0,02	312,01	
Выпечные изделия	Батон 25 г (I)	25	1,91	0,71	13,48	68,76	78,10	24,60	4,18	3,14	16,90	0,24	0,01	0,03	0,01	0,0	0,27	35	
Выпечные изделия	Хлеб ржаной	25	3,10	0,56	16,07	85,07	286,70	115,15	16,45	22,09	74,26	1,83	0,0	0,08	0,04	0,0	0,31	299	
итого		700	23,89	29,09	98,21	774,23	2649,72	1467,26	127,82	102,20	356,74	5,41	39,16	0,44	0,34	61,35	7,59		
пятница																			
обед																			
Первые блюда	Рассольник Ленинградский с перл. крупой 200 г	200	1,86	3,21	13,67	93,09	618,04	388,91	20,98	20,94	59,42	0,81	16,73	0,09	0,06	13,40	0,96	56,26	
Первые блюда	Сметана порционно	10	0,26	1,50	0,36	16,20	4,00	11,60	8,80	0,90	6,10	0,02	10,00	0,0	0,01	0,04	0,01	629	
Вторые блюда	Биточек рубленый из птицы 90 г/Г/	90	20,00	7,00	16,00	207,00	597,00	66,00	38,00	10,00	43,00	1,42	32,68	0,11	0,15	1,42	4,67	174,32	
Гарниры	Рожки отварные 150 г.	150	4,00	6,00	39,00	229,00	1008,36	55,00	11,00	8,74	47,26	1,00	0,0	0,09	0,03	0,0	0,62	229	
Напитки	Компот из изюма	200	0,36	0,0	28,17	109,25	23,55	32,45	16,30	8,40	25,80	0,65	0,0	0,03	0,02	0,0	0,10	506	
Выпечные изделия	Батон 25 г (I)	25	1,91	0,71	13,48	68,76	78,10	24,60	4,18	3,14	16,90	0,24	0,01	0,03	0,01	0,0	0,27	35	
Выпечные изделия	Хлеб ржаной	25	3,10	0,56	16,07	85,07	286,70	115,15	16,45	22,09	74,26	1,83	0,0	0,08	0,04	0,0	0,31	299	
итого		700	31,49	18,98	126,75	808,37	2615,75	693,71	115,71	74,21	272,74	5,97	59,42	0,43	0,32	14,86	6,94		
суббота																			
обед																			
Первые блюда	Суп карт. с мак. изделиями (вермишель) 200 г	200	2,26	2,32	16,70	99,04	484,85	381,11	18,78	19,51	52,16	0,83	0,76	0,09	0,05	13,20	0,97	64,45	
Вторые блюда	Котлета Домашняя С 90 г	90	11,05	27,85	10,75	338,66	623,00	213,12	14,36	20,20	126,02	1,47	0,01	0,37	0,11	0,20	1,95	379,17	
Гарниры	Вермишель отварная	150	5,32	4,89	35,54	210,90	1008,36	63,67	19,87	8,74	47,26	0,90	0,05	0,09	0,03	0,0	0,62	229,02	
Напитки	Напиток из смеси сухофруктов	200	2,82	0,0	26,31	170,68	0,20	0,60	0,40	0,0	0,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	211,07	
Выпечные изделия	Батон 3*25 г	75	5,73	2,14	40,44	206,27	234,29	73,80	12,53	9,43	50,69	0,72	0,02	0,10	0,03	0,0	0,80	35,02	
итого		715	27,18	37,20	129,74	1025,55	2350,70	732,30	65,94	57,88	276,13	3,98	0,84	0,65	0,22	13,40	4,34		
итого за 6 дней						5190,50													
среднее значение за период						865,08													

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Главный технолог

Исупова Л.И.

Исупова Л.И.