Согласовано

Директор МОБУ Лицей № 33

_____ Т.Г. Ерёменко

_____ 2024г

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Бондаренко И.К

_____ И.К. Бондаренко

12.02 2024г.

Примерное двухнедельное меню по организации питания детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.
(Дополнительный горячий завтрак)

г.Таганрог 2024

Дополнительный Горячий завтрак ОВЗ

1 неделя понедельник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	№ 422 Марчук Ф.Л	Тефтели из говядины	90	8,95	11,1	15,5	206,6	0,1	1,3	46,44	1,5	17,56	17,9	119,23	1
Д	№ 6.3 Тутельян В.А	Каша гречневая вязкая с маслом	150	5	5,5	26,9	159,6	0,73	0,506	35,5	1,36	34	196	34	11,39
е	№ 79 Перевалов А.Я	Масло сливочное 72,5 %	10	0,2	4,3	0,1	74,8	0,15	0,21	50,5	0,2	1,8	156	0,05	1,155
н	№ 628 Марчук Ф.Л	Чай с сахаром	200	0	0	14	42,2	0,1	0,8	0	0,2	68,3	182	29,8	1,3
ь	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
		Итого:	**500**	**15,75**	**23,65**	**66,75**	**552,2**	**2,26**	**26,3**	**133**	**3,316**	**235**	**576**	**193,64**	**26,405**

1 неделя вторник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	№ 255 Марчук Ф.Л	Каша пшенная молочная	200	5,6	4,8	37,6	175,6	0,04	0,6	40	0,4	161,4	48,7	20,2	0,41
Д	№ 642 Марчук Ф.Л	Какао с молоком	200	6,2	5,8	34	184	0,33	75	1,55	0,2	35	1,66	44,8	28
е	№ 75 Перевалов А.Я	Сыр полутвердый 50 %	10	3,8	4,8	0	36,4	0,02	0,27	0,108	3,78	6,48	5,4	5,4	1,4
н	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
ь		**Итого:**	**460**	**17,2**	**18,15**	**81,85**	**465**	**1,57**	**99,4**	**41,8**	**4,436**	**316**	**80,2**	**80,96**	**41,37**

1 неделя среда

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	№ 268 Могильный М.П.	Шницель рубленный из мяса птицы	90	11,3	10,7	12,97	165,44	0,05	10,7	0,1	0,145	49,8	54,6	26,125	1,225
Д	№ 6.18 Тутельян В.А	Рис отварной	150	3,6	3,1	38,5	195,5	0,18	0,08	3,1	5,8	5,1	5,1	1,2	0,51
е	№ 637 Марчук Ф.Л	Кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,2	21,4	114,2	0,02	0,27	0,108	3,78	6,48	5,4	5,4	1,4
н	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
ь		**Итого:**	**490**	**18,1**	**17,75**	**83,12**	**544,14**	**1,43**	**34,6**	**3,46**	**9,781**	**174**	**89,6**	**43,285**	**14,695**

Дополнительный Горячий завтрак ОВЗ

1 неделя четверг

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4	№ 297 Марчук Ф.Л	Запеканка творожная с рисом и сметаной	200/15	13,2	12,1	36,5	325,5	0,15	0,6	90	0,715	154,2	114	88,7	1,615
Д	№ 79 Перевалов А.Я	Масло сливочное 72,5 %	10	0,2	4,3	0,1	74,8	0,15	0,21	50,5	0,2	1,8	156	0,05	1,155
е	№ 628 Марчук Ф.Л	Чай с сахаром	200	0	0	14	42,2	0,1	0,8	0	0,2	68,3	182	29,8	1,3
н	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
ь		**Итого:**	**475**	**15**	**19,15**	**60,85**	**511,5**	**1,58**	**25,1**	**141**	**1,171**	**337**	**476**	**129,11**	**15,63**

1 неделя пятница

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5	№ 810 Могильный М.П	Кнели из говядины	90	10,95	11,2	16,6	208,9	0,1	1,3	46,44	1,5	17,56	17,9	119,23	1
Д	№ 472 Марчук Ф.Л	Пюре картофельное	150	4,2	6,1	26	192,1	0,18	22,3	76,6	2,9	44,6	76,5	38,7	1,442
е	№ 629 Марчук Ф.Л	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	66,2	0,1	1,5	0	0,2	68,3	182	29,8	1,3
н	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
ь		**Итого:**	**490**	**16,75**	**20,05**	**66,85**	**536,2**	**1,56**	**48,6**	**123**	**4,656**	**243**	**301**	**198,29**	**15,302**

Дополнительный Горячий завтрак ОВЗ

2 неделя понедельник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	№ 422 Марчук Ф.Л	Тефтели из говядины	90	8,95	11,1	15,5	206,6	0,1	1,3	46,44	1,5	17,56	17,9	119,23	1
Д	№ 6.3 Тутельян В.А	Каша гречневая вязкая с маслом	150	5	5,5	26,9	159,6	0,73	0,506	35,5	1,36	34	196	34	11,39
е	№ 628 Марчук Ф.Л	Чай с сахаром	200	0	0	14	42,2	0,1	0,8	0	0,2	68,3	182	29,8	1,3
н	№ 79 Перевалов А.Я	Масло сливочное 72,5 %	10	0,2	4,3	0,1	74,8	0,15	0,21	50,5	0,2	1,8	156	0,05	1,155
ь	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
		Итого:	**500**	**15,75**	**23,65**	**66,75**	**552,2**	**2,26**	**26,3**	**133**	**3,316**	**235**	**576**	**193,64**	**26,405**

2 неделя вторник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	№ 262 Марчук Ф.Л	Каша рисовая молочная с маслом	200	4,6	3,5	24,5	219,56	0,03	0,8	18,6	1,2	102,2	48,7	27	0,413
Д	№ 642 Марчук Ф.Л	Какао с молоком	200	6,2	5,8	34	164,4	0,33	75	1,55	0,2	35	1,66	44,8	28
е	№ 75 Перевалов А.Я	Сыр полутвердый 50 %	10	3,8	4,8	0	36,4	0,02	0,27	0,108	3,78	6,48	5,4	5,4	1,4
н	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
ь		**Итого:**	**460**	**16,2**	**16,85**	**68,75**	**489,36**	**1,56**	**99,6**	**20,4**	**5,236**	**257**	**80,2**	**87,76**	**41,373**

2 неделя среда

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3	№ 4.16 Тутельян В.А	Вермишель, запеченная с сыром	160	5,85	7,5	37,89	228,95	0,21	9,4	1,15	0,35	79,5	101	34,6	2,91
Д	№ 4.1 Тутельян В.А	Яйцо отварное	60	6,8	4,9	0,4	94,2	0,04	0,1	156	0,36	33	167	7,2	1,5
е	№ 637 Марчук Ф.Л	Кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,2	21,4	114,2	0,02	0,27	0,108	3,78	6,48	5,4	5,4	1,4
н	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
ь		**Итого:**	**470**	**15,85**	**16,35**	**69,94**	**506,35**	**1,45**	**33,3**	**157**	**4,546**	**232**	**298**	**57,76**	**17,37**

2 неделя четверг

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	№ 810 Могильный М.П	Кнели из говядины	90	10,95	11,2	16,6	208,9	0,1	1,3	46,44	1,5	17,56	17,9	119,23	1
Д	№ 255 Марчук Ф.Л	Каша пшеничная с маслом	150	5,85	8,2	33,2	217,5	0,18	22,3	76,6	2,9	44,6	76,5	38,7	1,442
е	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
н	№ 628 Марчук Ф.Л	Чай с сахаром	200	0	0	14	42,2	0,1	0,8	0	0,2	68,3	182	29,8	1,3
ь		**Итого:**	**490**	**18,4**	**22,15**	**74,05**	**537,6**	**1,56**	**47,9**	**123**	**4,656**	**243**	**301**	**198,29**	**15,302**

2 неделя пятница

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мкг)				Минеральные вещества (мкг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5	№ 297 Марчук Ф.Л	Запеканка творожная с рисом и сгущеным молоко	200/15	13,2	12,1	36,5	334,5	0,15	0,6	90	0,715	154,2	114	88,7	1,615
Д	№ 629 Марчук Ф.Л	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	66,2	0,1	1,5	0	0,2	68,3	182	29,8	1,3
е	№ 593 Перевалов А.Я	Булочка "Школьная" с крошкой	50	1,6	2,75	10,25	69	1,18	23,5	0,15	0,056	113	24,5	10,56	11,56
н		**Итого:**	**465**	**14,8**	**14,85**	**60,75**	**469,7**	**1,43**	**25,6**	**90,2**	**0,971**	**336**	**321**	**129,06**	**14,475**
ь															

ИП Бондаренко И.К. _____

Инженер-технолог Волков В.В _____

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могильный М.П., Тутельян В.А. М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.

Сборник рецептур на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, ДеЛи плюс, 2016. - 888с

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией Ф.Л Марчука 1996 г.

Сборник технологическихнормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированныхучреждений для несовершеннолетних, нуждающихсяв социальнойреабилитации"г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией В.Т. Лапшиной