Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

/Е.В.Драчёва

**Школьная столовая БОУ « Игмасская ООШ»**

**Нюксенский муниципальный район**

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся ОВЗ 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование****блюда** | **Масса****порции** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **завтрак** |
| **726** | **Блины** | **200** | **20,04** | **17,64** | **115,04** | **402,92** |
| **471** | **Молоко сгущённое** | **30** | **2,1** | **2,97** | **2,85** | **150,5** |
| **403** | **Фрукт сезонный** | **100** | **0,4** | **0** | **15,0** | **26,0** |
| **54-3гн** | **Чай с лимоном и сахаром** | **200** | **0,27** | **0,05** | **8,625** | **22,5** |
| **19** | **Хлеб из муки пшеничной** | **40** | **3,08** | **0,96** | **31,5** | **113,6** |
|  | **Итого** | **570** | **25,89** | **21,62** | **173,015** | **715,52** |
| **обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **299****363** | **Ёжики куринные с соусом томатным** | **100/20** | **24,23** | **31,29** | **23,13** | **360,46** |
| **340** | **Изделия макаронные отварные** | **180** | **2,58** | **3,612** | **9,752** | **293,21** |
| **451** | **Компот из свежих плодов (яблоки)** | **200** | **0,13** | **0,02** | **13,83** | **49,53** |
| **19** | **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **0,94** | **0,14** | **6,48** | **42,8** |
| **3070** | **Суп картофельный с бобовыми** | **250** | **5,375** | **5,625** | **19,55** | **150,35** |
|  | **Итого** | **770** | **33,255** | **40,687** | **72,742** | **896,35** |
|  | **Всего** | **1340** | **59,145** | **62,307** | **245,757** | **1611,87** |
| **завтрак** |
| **2****171** | **Греча отварная** | **180** | **10,5** | **5,292** | **34,008** | **152,52** |
| **105** | **Фрикадельки по-ленинградски** | **110** | **9,724** | **11,792** | **10,67** | **296,348** |
| **415** | **Какао-напиток** | **200** | **2,71** | **2,85** | **11,74** | **86,63** |
| **19** | **Хлеб из муки пшеничной** | **40** | **3,08** | **0,96** | **31,5** | **113,6** |
|  | **Итого** | **530** | **26,014** | **20,894** | **84,918** | **649,098** |
| **обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **282** | **Гуляш из отварного мяса** | **100** | **12,12** | **17,77** | **23,52** | **299,24** |
| **342** | **Рис отварной** | **180** | **6,5** | **4,98** | **39,028** | **184,944** |
| **455** | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | **0,31** | **0,02** | **10,38** | **63,32** |
| **19** | **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **0,94** | **0,14** | **6,48** | **42,8** |
| **3335** | **Суп вермишелевый на кур/б** | **250** | **2,5** | **4,425** | **15,65** | **112,375** |
|  | **Итого** | **750** | **22,37** | **27,335** | **95,058** | **702,679** |
|  | **Всего** | **1280** | **48,384** | **48,229** | **179,976** | **1351,888** |
| **завтрак** |
| **3****229** | **Омлет** | **200** | **18,61** | **12,01** | **59,16** | **283,96** |
| **108** | **Зелёный горошек** | **100** | **5,0** | **2,867** | **38,00** | **130,0** |
| **54-2гн** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,22** | **0,05** | **5,57** | **20,95** |
| **19** | **Хлеб из муки пшеничной** | **40** | **3,08** | **0,96** | **31,5** | **113,6** |
|  | **Итого** | **540** | **26,91** | **15,887** | **134,23** | **548,51** |
| **обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **326****363** | **Наггетсы запечённые с томатным соусом** | **100/20** | **13,64** | **22,0** |  | **317,78** |
| **344** | **Картофель запечённый** | **180** | **4,528** | **4,98** | **34,752** | **252,412** |
| **428** | **Кисель ягодный** | **200** | **0,1** | **0,39** | **8,14** | **26,2** |
| **19** | **Хлеб ржано- пшеничный** | **20** | **0,94** | **0,14** | **6,48** | **42,8** |
| **3075** | **Суп картофельный с рыбными консервами** | **250** | **10,225** | **5,15** | **14,2** | **144,0** |
|  | **Итого** | **770** | **29,433** | **32,66** | **63,572** | **783,192** |
|  | **Всего** | **1310** | **56,343** | **48,547** | **197,802** | **1331,702** |
|  **завтрак** |
| **4****171** | **Вермишель молочная** | **250** | **5,8** | **11,13** | **22,03** | **262,5** |
| **54-21гн** | **Какао с молоком** | **200** | **3,69** | **3,76** | **13,99** | **109,91** |
| **403** | **Фрукт сезонный** | **100** | **0,4** | **0** | **15,0** | **26,0** |
| **19** | **Хлеб из муки пшеничной** | **40** | **3,08** | **0,96** | **31,5** | **113,6** |
|  | **Итого** | **590** | **12,97** | **15,85** | **82,52** | **512,01** |
| **обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **318****363** | **Котлета куринная с соусом томатным** | **100/20** | **26,7** | **21,0** | **9,822** | **490,49** |
| **341** | **Каша гречневая** | **180** | **7,632** | **5,196** | **24,66** | **122,88** |
| **451** | **Компот из свежих плодов (яблок)** | **200** | **0,13** | **0,02** | **13,83** | **49,53** |
| **19** | **Хлеб ржано- пшеничный** | **20** | **0,94** | **0,14** | **6,48** | **42,8** |
| **3070** | **Суп картофельный с бобовыми** | **250** | **5,375** | **5,625** | **19,55** | **150,35** |
|  | **Итого** | **770** | **40,777** | **31,981** | **74,342** | **856,05** |
|  | **Всего** | **1360** | **53,747** | **47,831** | **156,862** | **1368,06** |
| **завтрак** |
| **5****196** | **Каша овсяная** | **250** | **19,963** | **17,713** | **29,225** | **358,97** |
| **54-3гн** | **Чай с лимоном и сахаром** | **200** | **0,27** | **0,05** | **8,625** | **22,5** |
| **21** | **Выпечка** | **60** | **4,62** | **1,74** | **40,8** | **180,0** |
| **19** | **Хлеб из муки пшеничной** | **40** | **3,08** | **0,96** | **31,5** | **113,6** |
|  | **Итого** | **550** | **27,933** | **20,463** | **110,15** | **675,07** |
| **обед**  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **257****363** | **Тефтели рыбные с томатным соусом** | **100/20** | **11,72** | **21,88** | **20,689** | **302,867** |
| **354** | **Картофельное пюре** | **180** | **3,408** | **5,928** | **27,312** | **195,928** |
| **484** | **Сок фруктовый** | **200** | **1,0** | **0,2** | **18,0** | **84,0** |
| **19** | **Хлеб ржано- пшеничный** | **20** | **0,94** | **0,14** | **6,48** | **42,8** |
| **3335** | **Суп вермишелевый на кур/б** | **250** | **2,5** | **4,425** | **15,65** | **112,375** |
|  | **Итого** | **770** | **19,568** | **32,573** | **88,131** | **737,97** |
|  | **Всего** | **1320** | **47,501** | **53,036** | **198,281** | **1413,04** |
| **завтрак** |
| **6****226** | **Макароны с сыром** | **200** | **4,98** | **10,56** | **23,73** | **198,52** |
| **54-21з** | **Кукуруза консервированная** | **100** | **6,18** | **2,94** | **36,0** | **195,0** |
| **418** | **Кофейный напиток злаковый на молоке** | **200** | **3,42** | **3,5** | **11,54** | **91,3** |
| **19** | **Хлеб из муки пшеничной** | **40** | **3,08** | **0,96** | **31,5** | **113,6** |
|  | **Итого** | **540** | **17,66** | **17,96** | **102,77** | **598,42** |
| **обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **331** | **Плов куринный** | **280** | **21,69** | **18,523** | **44,317** | **464,032** |
| **476** | **Напиток ягодный** | **200** | **0,08** | **1,44** | **10,79** | **41,04** |
| **19** | **Хлеб ржано- пшеничный** | **20** | **0,94** | **0,14** | **6,48** | **42,8** |
| **3075** | **Суп картофельный с рыбными консервами** | **250** | **10,225** | **5,15** | **14,2** | **144,0** |
|  | **Итого** | **750** | **32,935** | **25,253** | **75,787** | **691,872** |
|  | **Всего** | **1290** | **50,595** | **43,213** | **178,557** | **1290,292** |
| **завтрак** |
| **7****239** | **Запеканка из творога с молоком сгущённым** | **240** | **10,7** | **12,816** | **18,348** | **228,132** |
| **9** | **Кондитерское изделие** | **60** | **4,62** | **1,74** | **40,8** | **180,0** |
| **415** | **Какао-напиток** | **200** | **2,71** | **2,85** | **11,74** | **86,63** |
| **19** | **Хлеб из муки пшеничной** | **40** | **3,08** | **0,96** | **31,5** | **113,6** |
|  | **Итого** | **540** | **21,11** | **18,366** | **102,388** | **608,362** |
| **обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **245****363** | **Котлета говяжья с томатным соусом** | **100/20** | **7,86** | **14,74** | **10,83** | **203,21** |
| **341** | **Каша гречневая** | **180** | **7,632** | **5,196** | **24,66** | **122,88** |
| **638** | **Компот из плодов сушёных** | **200** | **6,36** | **4,33** | **20,55** | **102,4** |
| **19** | **Хлеб ржано- пшеничный** | **20** | **0,94** | **0,14** | **6,22** | **42,8** |
| **3070** | **Суп картофельный с бобовыми** | **250** | **5,375** | **5,625** | **19,55** | **150,35** |
|  | **Итого** | **750** | **28,167** | **30,031** | **81,81** | **621,64** |
|  | **Всего** | **1290** | **49,277** | **48,397** | **184,198** | **1230,002** |
| **завтрак** |
| **8****199** | **Каша пшённая** | **250** | **5,152** | **5,888** | **11,96** | **382,03** |
| **590** | **Кондитерское изделие** | **60** | **2,053** | **0,773** | **18,133** | **65,333** |
| **54-3гн** | **Чай с лимоном и сахаром** | **200** | **0,27** | **0,05** | **8,625** | **22,5** |
| **19** | **Хлеб из муки пшеничной** | **40** | **3,08** | **0,96** | **31,5** | **113,6** |
|  | **Итого** | **550** | **10,555** | **7,671** | **70,218** | **583,463** |
| **обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **311** | **Гуляш из мяса** | **100** | **24,396** | **22,583** | **25,366** | **388,253** |
| **354** | **Пюре картофельное** | **180** | **3,408** | **5,928** | **31,312** | **195,928** |
| **430** | **Кисель ягодный** | **200** | **0,1** | **0,39** | **8,14** | **26,2** |
| **19** | **Хлеб ржано- пшеничный** | **20** | **0,94** | **0,14** | **6,48** | **42,8** |
| **3335** | **Суп вермишелевый на кур/б** | **250** | **2,5** | **4,425** | **15,65** | **112,375** |
|  | **Итого** | **750** | **31,344** | **33,466** | **86,948** | **765,556** |
|  | **Всего** | **1300** | **41,899** | **41,137** | **157,166** | **1349,019** |
| **завтрак** |
| **9****54-28м** | **Биточки куринные с соусом томатным и зелёным горошком** | **80/20/40** | **18,531** | **4,787** | **76,8** | **361,353** |
| **245** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **180** | **7,596** | **3,216** | **24,636** | **104,928** |
| **54-23гн** | **Кофейный напиток** | **200** | **3,42** | **3,5** | **12,33** | **94,25** |
| **19** | **Хлеб из муки пшеничной** | **40** | **3,08** | **0,96** | **31,5** | **113,6** |
|  | **Итого** | **560** | **32,627** | **12,463** | **145,266** | **674,131** |
| **обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **275** | **Бефстроганов из мяса отварного говядины** | **100** | **11,6** | **28,7** | **3,678** | **369,9** |
| **342** | **Рис отварной** | **180** | **4,5** | **4,98** | **35,028** | **184,944** |
| **484** | **Сок фруктовый** | **200** | **1,0** | **0,2** | **18,0** | **84,0** |
| **19** | **Хлеб ржано- пшеничный** | **20** | **0,94** | **0,14** | **6,48** | **42,8** |
| **3075** | **Суп картофельный с рыбными консервами** | **250** | **10,225** | **5,15** | **14,2** | **144,0** |
|  | **Итого** | **750** | **28,265** | **39,17** | **77,386** | **825,644** |
|  | **Всего** | **1310** | **60,892** | **51,633** | **222,652** | **1499,775** |
| **завтрак** |
| **10****504** | **Пельмени с маслом сливочным** | **230** | **29,1** | **33,08** | **49,18** | **487,9** |
| **420** | **Чай** | **200** | **0,22** | **0,05** | **5,57** | **20,95** |
| **403** | **Фрукт сезонный** | **100** | **0,4** | **0** | **10,0** | **26,0** |
| **19** | **Хлеб из муки пшеничной** | **40** | **3,08** | **0,96** | **31,5** | **113,6** |
|  | **Итого** | **570** | **32,8** | **34,09** | **96,25** | **648,45** |
| **обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **334** | **Рагу из мяса птица(курица)** | **280** | **15,94** | **8,19** | **90,48** | **432,91** |
| **451** | **Компот из свежих плодов (яблоки)** | **200** | **0,13** | **0,02** | **13,83** | **49,83** |
| **19** | **Хлеб ржано- пшеничный** | **20** | **0,94** | **0,14** | **6,48** | **42,8** |
| **3070** | **Суп картофельный с бобовыми** | **250** | **5,375** | **5,625** | **19,55** | **150,35** |
|  | **Итого** | **750** | **22,385** | **13,975** | **130,34** | **675,89** |
|  | **Всего** | **1320** | **55,185** | **48,065** | **226,59** | **1324,34** |
| **Итого за десять дней всего:** |  | **522,968** | **492,395** | **1947,841** | **13769,988** |
|  |  |  |  |  |  |

Сборник технических нормативов

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях/ Под ред. В. Р. Кучмы, Москва ,2016;

Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений