

Примерное двухнедельное меню двухразового горячего питания
учащихся общеобразовательной специальной (коррекционной) школы № 67 на 2023 год

Стоимость питания младшие и старшие классы-180,00 руб.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	старш	
1 день						
Завтрак						
Фрукты порционные (в ассортименте)	младш	старш	млад	старш	млад	старш
Холодное блюдо (бутерброд, или салат, или гастрономия)	180.	140.	30/5/10.	30/5/10.	30/5/10.	30/5/10.
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо	200/3.	200/3.	200	200	200	200
Третье блюдо						
Итого		14,6- 20,2	17,1- 23,6	15-20,7	17,5-24,1	63,7-87,9
Обед						
Салат из свежих ¹ или отварных овощей или овощи порционно	75.	100				
Первое блюдо	250/25	250/25				
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50/50	50/50				
Гарнир (из макаронных изделий, или крупы, или бобовых изделий, или овощей, или картофеля)	150	180				
Третье блюдо	200	200				
Хлеб пшеничный	1/30.	1/30.				
Хлеб ржаной	1/36,25	1/36,25				
Итого		21,9- 28,3	25,7- 33,1	22,5-29	26,2-33,8	95,5-123,1
						109,2-140,8
						670-864
						775-1000

Итого за день			36,5- 48,5	42,8- 56,7	37,5- 49,7	43,7-57,9	159,2-211	182-241,3	1116- 1481	1292- 1714
2 день										
Завтрак										
Фрукты порционные (в ассортименте)			200.	100.						
Холодное блюдо (бутерброд, или салат, или гастрономия)			30/5/10.	30/5/10.						
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо			200/3.	200/3.						
Третье блюдо			200/7	200/7						
Итого			14,6- 20,2	17,1- 23,6	15-20,7	17,5-24,1	63,7-87,9	72,8-100,5	446-617	517-714
Обед										
Салат из свежих ¹ или отварных овощей или овощи порционно			75.	100						
Первое блюдо			250/25/5	250/25/5						
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)			75/15.	2/50/15						
Гарнир (из макаронных изделий, или крул, или бобовых изделий, или овощей, или картофеля)			150	180.						
Третье блюдо			200.	200.						
Кондитерское изделие			36	36						
Хлеб пшеничный			1/30.	1/30.						
Хлеб ржаной			1/36,25	1/36,25						
Итого			21,9- 28,3	25,7- 33,1	22,5-29	26,2-33,8	95,5-123,1	109,2-140,8	670-864	775-1000
Итого за день			36,5- 48,5	42,8- 56,7	37,5- 49,7	43,7-57,9	159,2-211	182-241,3	1116- 1481	1292- 1714
3 день										
Завтрак										
Холодное блюдо (бутерброд, или салат, или гастрономия)			30/5/10.	30/5/10.						
Блюдо из яиц (яйцо вареное)			1 шт.	1 шт.						
Первое блюдо			250	250.						
Третье блюдо			200	200						
Итого			14,6- 20,2	17,1- 23,6	15-20,7	17,5-24,1	63,7-87,9	72,8-100,5	446-617	517-714

<u>Обед</u>							
Салат из свежих ¹ или отварных овощей или овощи порционно	75	100					
Первое блюдо	250/25/5	250/25/5					
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	75/15.	75/25.					
Гарнир (из макаронных изделий, или крупы, или бобовых изделий, или овощей, или картофеля)	150	180					
Третье блюдо	200	200					
Хлеб пшеничный	1/30.	1/30.					
Хлеб ржаной	1/36,25	1/36,25					
Итого			21,9- 28,3	25,7- 33,1	22,5-29	26,2-33,8	95,5-123,1
Итого за день			36,5- 48,5	42,8- 56,7	37,5- 49,7	43,7-57,9	159,2-211
4 день							182-241,3
Завтрак							1116- 1481
Фрукты порционные (в ассортименте)	200.	140.					
Холодное блюдо (бутерброд, или салат, или гастрономия)	30/5/10.	30/5/10.					
Каша, или овочное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо	150/50.	150/50					
Третье блюдо	200	200.					
Итого			14,6- 20,2	17,1- 23,6	15-20,7	17,5-24,1	63,7-87,9
Обед							72,8-100,5
Салат из свежих, или отварных овощей или овощи порционно	75	100					
Первое блюдо	250/25/5	250/25/5					
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50/150	50/150					
Третье блюдо	200	200					
Хлеб пшеничный	1/30.	1/30.					
Хлеб ржаной	1/36,25	1/36,25					
Итого			21,9- 28,3	25,7- 33,1	22,5-29	26,2-33,8	95,5-123,1
							109,2-140,8
							670-864
							775-1000

Итого за день		36,5- 48,5	42,8- 56,7	37,5- 49,7	43,7-57,9	159,2-211	182-241,3	1116- 1481	1292- 1714
5 день									
Завтрак									
Гастрономия		20	10.						
Холодное блюдо (бутерброд, или салат, или гастрономия)		30/10.	30/10.						
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо		200/3.	200/3.						
Третье блюдо		200	200						
Итого									
Обед									
Салат из свежих ¹ или отварных овощей или овощами порционно		75.	100						
Первое блюдо		250/25	250/25						
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)		75/15.	2/60/15.						
Гарнир (из макаронных изделий, или круп, или бобовых изделий, или овощей, или картофеля)		150	180.						
Третье блюдо		200	200						
Хлеб пшеничный		1/30.	1/30.						
Хлеб ржаной		1/36,25	1/36,25						
Итого									
Итого за день		21,9- 28,3	25,7- 33,1	22,5-29	26,2-33,8	95,5-123,1	109,2-140,8	670-864	775-1000
6 день									
Завтрак									
Фрукты порционные (в ассортименте)		180.	140.						
Холодное блюдо (бутерброд, или салат, или гастрономия)		30/5/10.	30/5/10.						
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо		200/3.	200/3.						
Третье блюдо		200	200						
Итого									
Обед									

Салат из свежих ¹ или отварных овощей или овощи порционно	75	100.					
<u>Первое блюдо</u>	250/25	250/25					
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса бобовых изделий, или овощей, или картофеля, птицы)	50/50	50/50					
Третье блюдо							
Хлеб пшеничный	150	180					
Хлеб ржаной	200.	200.					
Итого							
Итого за день							
<u>7 день</u>							
<u>Завтрак</u>							
Фрукты порционные (в ассортименте)	200.	100.					
Холодное блюдо (бутерброд, или салат, или гастрономия)	30/5/10.	30/5/10.					
Каша, или овочное, или яичное, или второжное, или мясное блюдо	150/50	150/50					
Третье блюдо	200	200					
Итого							
<u>Обед</u>							
Салат из свежих ¹ или отварных овощей или овощи порционно	75.	100					
Первое блюдо	250/25/5	250/25/5					
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	75/15.	2/50/15.					
Гарнир (из макаронных изделий, или крупы, или бобовых изделий, или овощей, или картофеля)	150	180					
Третье блюдо	200	200					
Хлеб пшеничный	1/30.	1/30.					
Хлеб ржаной	1/36,25	1/36,25					
Итого							
	21,9- 28,3	25,7- 33,1	22,5-29	26,2-33,8	95,5-123,1	109,2-140,8	670-864
	36,5- 48,5	42,8- 56,7	37,5- 49,7	43,7-57,9	159,2-211	182-241,3	1116- 1481
							1292- 1714

Итого за день		36,5- 48,5	42,8- 56,7	37,5- 49,7	43,7-57,9	159,2-211	182-241,3	1116- 1481	1292- 1714
8 день									
Завтрак									
Фрукты порционные (в ассортименте)									
Холодное блюдо (бутерброд, или салат, или гастрономия)	200.	140.							
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо	30/5/10.	30/5/10.							
Третье блюдо	200/3.	200/3.							
Итого		200/7	200/7	14,6- 20,2	17,1- 23,6	15-20,7	17,5-24,1	63,7-87,9	72,8-100,5
Обед									
Салат из свежих ¹ или отварных овощей или овощи порционно									
Первое блюдо	75.	100							
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50/50	50/50.							
Гарнир (из макаронных изделий, или крупы, или бобовых изделий, или овощей, или картофеля)	150	180							
Третье блюдо	200	200							
Хлеб пшеничный	1/30.	1/30.							
Хлеб ржаной	1/36,25	1/36,25							
Итого		21,9- 28,3	25,7- 33,1	22,5-29	26,2-33,8	95,5-123,1	109,2-140,8	670-864	775-1000
Итого за день		36,5- 48,5	42,8- 56,7	37,5- 49,7	43,7-57,9	159,2-211	182-241,3	1116- 1481	1292- 1714
9 день									
Завтрак									
Гастрономия									
Холодное блюдо (бутерброд, или салат, или гастрономия)	20	10.							
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо	30/10.	30/10.							
Третье блюдо	200	200							
Итого		200	200	14,6- 20,2	17,1- 23,6	15-20,7	17,5-24,1	63,7-87,9	72,8-100,5
Обед									

Салат из свежих ¹ или отварных овощей или овощами порционно	75	100					
Первое блюдо	250/25	250/25					
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	75/15.	250/15					
Гарнир (из макаронных изделий, или крупы или бобовых изделий, или овощей, или картофеля)	150	180					
Третье блюдо	200	200					
Хлеб пшеничный	1/30.	1/30.					
Хлеб ржаной	1/36,25	1/36,25					
Итого							
Итого за день							
10 день							
Завтрак							
Холодное блюдо (булгурброд, или салат, или гастрономия)	30/5/10.	30/5/10.					
Блюдо из яиц (яйцо вареное)	1 шт.	1 шт.					
Первой блюдо	250	250					
Третье блюдо	200	200					
Кондитерское изделие	40.	40					
Итого							
Обед							
Салат из свежих ¹ или отварных овощей или овощами порционно	75.	100.					
Первое блюдо	250/25/5	250/25/5					
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	200/5	200/5					
Третье блюдо	200	200					
Хлеб пшеничный	1/30.	1/30.					
Хлеб ржаной	1/36,25	1/36,25					
Итого							
Итого за день							

В среднем в день	38,5- 46,2	45-54	39,5- 47,4	46-55,2	167,5-201	191,5-229,8	1175- 1410	1360- 1632
Соотношение белков, жиров и углеводов	1,00	1,00	1,00	1,00	4,00	4,00	4,00	4,00

Примечание:

1 - С 1 марта заменяется на салат из овощей урожая прошлого года, в которых овощи проходят термическую обработку или используются овощи нового урожая.

* - допускается изменение массы порции блюда в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 приложение 9, таблица 1

Разрешается проводить замену блюда, согласно ассортимента продукции, реализуемой в пищеблоках образовательных организаций (согласно п.8.1.5. СанПин 2.3/2.4.3590-20)

АССОРТИМЕНТ
продукции, реализуемой в столовых при школьных образовательных организациях
(согласно нормативно-технической документации для предприятий общественного питания)

Бутербролы

1. Бутербролы с маслом
2. Бутербролы с джемом или повидлом
3. Бутербролы с сыром
4. Бутербролы с рыбными гастрономическими продуктами (рыба соленая)
5. Бутербролы с мясными гастрономическими продуктами (колбасой п/к)

Гастрономические товары (порциями)

1. Масло (порциями)
2. Сыр (порциями)
3. Колбаса (порциями)

Салаты и винегреты

1. Салаты из свежих, вареных, солёных, квашеных, консервированных (зелёный горошек, кукуруза) овощей с растительным маслом
2. Салаты из свежих, вареных, солёных, квашеных, консервированных (зелёный горошек, кукуруза) овощей с фруктами, изюмом, орехами (кроме арахиса), семенами подсолнечника, сыром, бобовыми с растительным маслом
3. Салаты из свежих и вареных овощей с сельдью с растительным маслом
4. Салаты фруктовые
5. Винегреты овощные с сельдью с растительным маслом (в ассортименте)
6. Овощи свежие порциями (огурец, помидор, перец, редис, зелень)
7. Огурцы соленые порциями, горошек зелёный консервированный порциями, кукуруза консервированная порциями

Блюда из рыбы, рыбных гастрономических продуктов

1. Рыба солёная (филе) порциями
2. Рыба солёная (филе) с гарниром
3. Рыба солёная (филе) с картофелем и маслом

- 1. Борщи
- 2. Ди
- 3. Рассольники
- 4. Супы картофельные с овощами, крупой, бобовыми и макаронными изделиями
- 5. Супы с макаронными изделиями, домашней лапшой, крупой и бобовыми
- 6. Супы молочные
- 7. Суп – пюре
- 8. Супы прозрачные (уха)

- 1. Отварные картофель и овощи
- 2. Картофель, овощи припущенные и тушеные
- 3. Котлеты, драники картофельные и овощные (в ассортименте)
- 4. Пюре картофельное, из различных овощей
- 5. Картофель, овощи запеченные
- 6. Икра свекольная, морковная
- 7. Маринад овощной

Блюда из картофеля, овощей

- 1. Капи (рассыпчатые, вязкие, жидкое)
- 2. Изделия из капи (крупники, запеканки, пудинги, котлеты и биточки, плов)

Блюда из круп

- 1. Бобовые отварные
- 2. Пюре из бобовых
- 3. Пюре из бобовых и картофеля

Блюда из макаронных изделий

- 1. Макаронные изделия отварные, макаронные изделия отварные с маслом
- 2. Макароны отварные с овощами
- 3. Макароны с сыром
- 4. Макароны с томатом
- 5. Макароны, запеченные с сыром
- 6. Лапшевник

Блюда из бобовых

- 1. Яйца вареные
- 2. Омлет натуральный
- 3. Омлет с сыром
- 4. Омлет с капей (запеченный)
- 5. Омлет с морковью, с зелёным горошком, с овощами, с картофелем

Блюда из яиц

- 1. Вареники ленивые отварные, галушки творожные
- 2. Сырники из творога
- 3. Сырники из творога с морковью, с картофелем
- 4. Сырники из творога с изюмом
- 5. Сырники из творога с курагой и морковью
- 6. Запеканки, пудинги (запеченные)

Блюда из творога

- 1. Рыба отварная
- 2. Рыба припущенная
- 3. Рыба тушеная
- 4. Рыба запеченная

Блюда из рыбы

5. Блюда из котлетной массы (котлеты, биточки, шницели, тефтели, фрикадельки, зразы, толченники, супы из запечённого) в ассортименте

Блюда из мяса

1. Мясо отварное
2. Сосиски, сардельки, колбаса отварные
3. Мясо жареное (бифштекс, поджарка, печень по-строгановски)
4. Мясо тушеное
5. Блюда из рубленого мяса (котлеты, биточки, шницели, бифштекс, зразы, тефтели, фрикадельки, крокеты в ассортименте, оладьи из печени)
6. Запеканки, голубцы

Блюда из сельскохозяйственной птицы

1. Птица, мякоть птицы отварная
2. Птица, мякоть птицы тушеная
3. Плов, жаркое, рагу, капуста тушеная с мякотью птицы
4. Блюда из рубленого мяса (котлеты, биточки, тефтели, фрикадельки в ассортименте)
5. Крокеты куриные с гречкой
6. Напитки куриные с картофелем
7. Запеканки

Соусы

1. Соус томатный
2. Соус красный основной
3. Соус сметанный, смешанный
4. Соус молочный, молочный сладкий, молоко студенное
5. Соус абрикосовый

Сладкие блюда

1. Плоды и ягоды свежие
2. Компоты из свежих, замороженных, консервированных, сухих плодов и ягод
3. Кисели

Напитки

1. Чай
2. Кофейный напиток
3. Какао с молоком, напиток из цикория с молоком
4. Молоко, кисломолочные продукты
5. Напиток из сухофруктов, плодов шиповника, варенья
6. Соки

Мучные хлебобулочные и кулинарные изделия

1. Пельмени, манты, хинкали
2. Вареники
3. Блины, блинички, оладьи в ассортименте
4. Пирожки печеные, кулебяки, расстегаи, беккени (с мясом, яйцами, творогом, капустой и др. начинками), дурутчики в ассортименте
5. Ватрушники, пшанги, сончи
6. Эчпочмак, вак-балиши, пицца с колбасными изделиями, с различными фаршами; колбасные, мясные изделия запечённые в тесте
7. Изделия булочныхные мелкодлущные (в ассортименте), изделия из слоеного теста, хачапури
8. Пироги полуоткрытые из дрожжевого теста: с творогом, повидлом и фруктовыми начинками

Компотерские изделия

1. Пирожные без отделки кремом (в ассортименте)

3. Кексы, рулеты с фруктовой начинкой
 4. Печенье, печенье овсяное, пряники, кукурузные палочки, вафли
 5. Кондитерские сахарные изделия (зедир, кондитерские батончики, конфеты (кроме карамели), шоколад)
 6. Восточные сладости
 6. Мороженое в ассортименте (молочное, сливочное)

Примечание. При составлении ассортимента продукции, реализуемой в столовых при школьных образовательных учреждениях были использованы:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, 2004г. г.Москва.
 2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2010 г. (2016-г.) г.Москва.

Заказчик:

ГБОУ «Набережночелнинская школа №67»

Исполнитель

/Тузова Н.Д.

М.П.

«Набережночелнинской
 школы №67 для детей
 с ограниченными
 возможностями
 здоровья»



Исполнитель:

ООО «Школьное питание»

М.П.

/Мусина Р.И.

М.П.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ		Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор" Идентификатор: bbedce24-7797-4b7-94fa-01988fc6528	
ОТПРАВЛЕНО	ООО "ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ", МУСИНА РЕТИНА ИЛЬДУСОВНА, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР	07.09.23 11:18 (MSK)	Сертификат 01F4DC86001CB06914566DFED5CB863FB
УТВЕРЖДЕНО	ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКАЯ ШКОЛА №67 ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ", Тузова Нина Дмитриевна, директор	07.09.23 12:55 (MSK)	Сертификат 7CE6A39114B27B74C4CCE21DAC1BFBA3