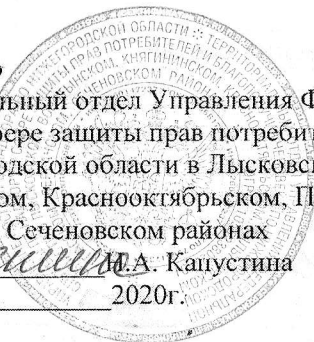


Согласовано
Территориальный отдел Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
по Нижегородской области в Лысковском, Воротынском,
Княгининском, Краснооктябрьском, Пильнинском, Спасском,
Сергачском, Сеченовском районах
Капустина М.А. Капустина
« » 2020г.



Утверждено
Директор МБОУ Воротынская средняя школа
Зайцева Ю.В. Зайцева
« » 2020г.



МБОУ Воротынская средняя школа
14 – дневное меню для возрастной группы
старше 12 лет (ОВЗ)
с длительностью пребывания детей до 15.00 час.
Питание двухразовое
Адрес: 606260 Нижегородская обл.
п. Воротынец ул. Космонавтов, д.8
Время работы: 8.30 час. до 15.15 час.

1 день

Рацион питания	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал.	
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день								
Завтрак	1983, 42/3	Сыр	20	4,6	5,8	-	72,0	
	1986	Булочка домашняя	100	8,1	14,1	62,0	407,8	
	1983, 411/1	Каша манная с маслом с сахаром	200/10/10	6,26	10,06	42,1	284,0	
	1983, 1009/1	Чай сладкий вит.	200	0,2	0,05	15,0	61,3	
		Батон белый	33	2,5	0,96	1,9	85,4	
			Итого:		21,66	30,97	121,0	913,5
Обед	Пр. производство	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45,0	
	1983, 81/3	Салат из свежей капусты	100	3,07	5,16	13,52	112,9	
	1983, 221/3	Суп гороховый с колбасой	250/20	10,79	7,11	20,708	190,22	
	1983, 49	Колбаса отварная	100	22,6	20,88	-	170,0	
	1983, 759/3	Картофельное пюре	200	5,868	7,332	41,332	255,2	
		Пр. производство Сок		200	1,0	-	18,2	76,0
			Хлеб ржаной	70	4,4	0,84	23,9	122,0
		Итого:		64,96	41,722	127,46	971,32	
2 день								
Завтрак	Пр. производство	Вафли	50	1,18	2,35	37,5	183,0	
	1983, 95/1	Салат из моркови с сахаром	95/5	1,4	0,2	11,4	53,0	
	1983, 48/2	Колбаса п/к	50	8,6	16,9	-	186,3	
	1983, 411/1	Каша пшеничная с маслом с	200/10/10	8,54	11,2	53,9	350,0	

		сахаром					
	1983, 924/3	Компот из свежих яблок вит.	200	0,18	0,18	28,4	115,97
		Батон белый	33	2,5	0,96	1,9	85,4
		Итого:		22,4	31,79	133,1	973,67
Обед	Пр. производство	Бананы	200	1,2	0,08	15,36	71,2
	1983, таб. 11	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,8	5,3
	1983, 197/3	Щи из свежей капусты с мясом	250/20	10,49	9,57	13,16	180,68
	1983, 702,1	Рагу из курицы	75/250	25,95	30,2	44,0	551,8
	1983, 1009/1	Чай сладкий вит.	200	0,2	0,05	15,0	61,3
		Хлеб ржаной	70	4,5	0,84	23,9	122,0
		Итого:		42,74	40,79	112,22	992,28
3 день							
Завтрак	Пр. производство	Йогурт	100	3,08	1,13	4,43	42,8
	1983, 467/3	Омлет из 2-х яиц	113/5	6,05	9,23	1,09	111,6
	1983, 948/3	Компот из кураги вит.	200	0,1	-	3,1	12,4
		Батон белый	33	2,5	0,96	1,9	85,4
		Итого:		11,73	11,32	10,52	252,2
Обед	Пр. производство	Мандарин	100	0,9	0,2	3,8	23,0
	1983, 131/1	Икра свекольная	100	1,99	7,59	14,13	132,75

	1983, 223/3	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,53	2,54	26,44	142,74
	1983, 642/3	Плов из говядины	75/100	20,13	21,77	52,95	491,84
	1983, 948/3	Кисель п / я вит.	200	-	-	31,0	124,0
		Хлеб ржаной	70	4,5	0,84	23,9	122,0
		Итого:		31,05	32,94	152,22	1036,33
4 день							
Завтрак	1983	Ветчина	50	5,65	5,22	-	42,5
	1983, 499/1	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/30	27,7	14,4	45,4	425,5
	1983, 1009/1	Чай сладкий вит.	200	0,2	0,05	15,0	61,3
		Батон белый	33	2,5	0,96	1,9	85,4
		Итого:		36,05	20,63	62,3	614,7
Обед	Пр. производство	Конфеты	50	0,8	7,9	10,84	113,8
	1983, 208/3	Рассольник ленинградский с мясом	250/20	10,83	9,08	21,08	216,78
	1983, 675/1	Биточки по- селянски с соусом	100/50	27,84	33,06	10,92	454,2
	1983, 442/1	Рожки отварные	200	7,132	6,4	47,508	276,32
	Пр. производство	Сок	200	1,0	-	18,2	76,0
		Хлеб ржаной					
		Итого:		52,102	57,25	132,448	1259,1

5 день							
Завтрак	Пр. производство	Печенье	50	1,5	1,96	11,16	83,4
	1983, 441/1	Каша рисовая с маслом с сахаром	200/10/10	5,9	9,99	52,15	322,2
	1983, 1024/1	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,79	1,72	24,27	119,0
		Батон белый	33	2,5	0,96	1,9	85,4
		Итого:		11,69	14,63	89,48	610,0
Обед	Пр. производство	Бананы	100	1,2	0,08	15,36	71,2
	1983, 215/1	Суп картофельный	250	3,58	2,64	27,43	151,39
	1983, 131/2	Икра морковная	100	2,99	11,4	21,2	199,1
	1983, 680/3	Картофельная запеканка с мясом с маслом	243/5	20,18	27,09	45,28	495,92
	1983, 924/3	Компот из черной смородины вит.	200	0,18	0,18	28,33	115,97
		Хлеб ржаной	70	4,5	0,84	23,9	122,0
		Итого:		32,63	42,23	161,5	1155,58
6 день							
Завтрак	1983	Пирожок печеный с повидлом	75	5,67	10,1	52,1	320,6
	1983, 417	Каша геркулесовая с маслом с сахаром	200/10/10	7,64	13,25	42,8	320,85

	1983, 1009/1	Чай сладкий вит.	200	0,2	0,05	15,0	61,0
		Батон белый	33	2,5	0,96	1,9	85,4
		Итого:		16,01	24,36	111,8	787,85
Обед	Пр. производство	Апельсин	100	0,9	0,2	3,8	23,0
	1983, 176/1	Борщ из свежей капусты с мясом	250/20	10,14	9,49	15,27	187,08
	1983, 658/1	Котлеты из говядины с маслом	100/5	18,24	21,77	24,1	363,58
	1983, 747/3	Рис отварной	200	5,1	7,25	51,5	297,1
	1983,924/3	Компот из свежих яблок вит.	200	0,18	0,18	23,9	115,97
		Хлеб ржаной	33	4,5	0,84	23,9	122,0
		Итого:		39,06	39,73	142,47	1108,73
7 день							
Завтрак	1983, 453/3	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	1983, 441/1	Рожки отварные с сыром с маслом	150/20/10	11,26	13,51	36,72	313,51
	1983, 948/3	Компот из кураги вит.	200	0,1	-	3,1	12,4
		Батон белый	33	2,5	0,96	1,9	85,4
		Итого:		18,94	19,07	42,0	474,11
Обед	Пр. производство	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42,0
	1983, 219/3	Суп с рыбными	250/25	7,14	7,22	21,67	183,4

		консервами					
	1983, 632/2	Гуляш из говядины	75/100	31,4	33,2	6,94	450,8
	1983, 759/3	Каша гречневая	200	15,1	11,2	74,0	464,8
	Пр. производство	Сок	200	1,0	-	18,2	76,0
		Хлеб ржаной	70	4,5	0,84	23,9	122,0
		Итого:		59,54	52,76	154,21	1339,0
8 день							
Завтрак	Пр. производство	Пряники	50	1,18	2,35	37,5	183,0
	1983, 1091/1, 115/4	Пирожок печеный с мясом с луком	75	12,68	9,68	30,91	257,8
	1983, 411/3	Каша Дружба с маслом с сахаром	200/10/10	7,52	10,67	55,3	347,4
	1983, 1009/1	Чай сладкий вит.	200	0,2	0,05	15,0	61,3
		Батон белый	33	2,5	0,96	1,9	85,4
		Итого:		24,08	23,71	140,61	934,7
Обед	1983, 258/3	Суп молочный с рисом	250	5,63	4,91	21,38	152,17
	1983, 669/2	Тефтели с рисом с соусом	115/75	28,65	21,15	20,59	365,31
	1983, 759/3	Картофельное пюре	200	5,868	7,332	41,332	255,2
	1983, 924/3	Компот из черной смородины вит.	200	0,18	0,18	28,33	115,97
		Хлеб ржаной	70	4,5	0,84	23,9	122,0

				44,828	34,412	135,532	1010,65
		Итого:					
9 день							
Завтрак	Пр. производство	Зефир	50	1,18	2,35	37,5	183,0
	1983, 405	Каша гречневая с маслом с сахаром	150/10/10	6,82	8,7	56,9	333,6
	1983,1024/1	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,79	1,72	24,27	119,0
		Батон белый	33	2,5	0,96	1,9	85,4
		Итого:		12,29	13,73	120,57	721,0
Обед	Пр. производство	Огурец свежий	50	0,04	0,05	1,79	7,35
	1983, 221/3	Суп гороховый с мясом	250/20	14,35	9,9	22,56	250,4
	1983, 654/3	Бифштекс из говядины	100	24,4	31,2	-	377,7
	1983, 773/3	Капуста свежая тушеная	200	4,79	7,46	20,5	167,0
	1983, 948/3	Кисель п/я вит.	200	-	-	31,0	124,0
		Хлеб ржаной	70	4,5	0,84	23,9	122,0
		Итого:		48,08	49,45	99,75	1048,45
10 день							
Завтрак	1983, 604/2	Сосиска отварная	100	11,0	21,0	1,8	240,2
	1983, 449/1	Рожки запеченные с яйцом с маслом	225/5	11,99	14,23	30,03	332,18
	1983, 1009/1	Чай сладкий вит.	200	0,2	0,05	15,0	61,3

		Батон белый	33	2,5	0,96	1,9	85,4
		Итого:		25,69	36,24	57,73	719,08
Обед	Пр производство	Конфеты	50	0,8	7,9	10,84	113,8
	1983, 197/3	Щи из свежей капусты с мясом	250/20	10,49	9,57	13,16	180,68
	1983, 631,2	Жаркое по -домашнему	50/250	27,03	28,64	57,66	596,7
	1983, 948/3	Компот из кураги вит.	200	0,1	-	3,1	12,4
		Хлеб ржаной	70	4,5	0,84	23,9	122,0
		Итого:		42,92	46,95	108,66	1025,58
11 день							
Завтрак	Пр. производство	Йогурт	100	3,08	1,13	4,43	42,8
	1983, 411/1	Каша манная с маслом с сахаром	200/10/10	6,26	10,06	42,1	284,0
	1983, 924/3	Компот из свежих яблок вит.	200	0,18	0,18	28,4	115,97
		Батон белый	33	2,5	0,96	1,9	85,4
		Итого:		12,02	12,33	76,83	528,17
Обед	1983, 81/3	Салат из свежей капусты	100	3,07	5,16	13,52	112,9
	1983,208/3	Рассольник ленинградский с мясом	250/20	10,83	9,08	21,08	216,78
	1983, 657/3	Шницель нат, с маслом	100/5	22,4	32,0	38,5	414,6

	1983, 747/3	Рис отварной	200	5,1	7,25	51,5	297,1
	1983,1009/1	Чай сладкий вит.	200	0,2	0,05	15,0	61,3
		Хлеб ржаной	70	4,5	0,84	23,9	122,0
				46,1	54,38	163,5	1224,48
		Итого:					
12 день							
Завтрак	Пр. производство	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	1986	Булочка домашняя	100	8,22	14,08	62,071	408,778
	1983,411/1	Каша пшеничная с маслом с сахаром	200/10/10	8,54	11,2	53,9	350,0
	1983, 924/3	Компот из свежих ягод вит.	200	0,18	0,18	28,33	115,97
				17,34	25,86	15,101	919,748
		Итого:					
Обед	1983,215/1	Суп картофельный	250	3,58	2,64	27,43	151,39
	1983, 658/1	Биточки из говядины с маслом	100/5	18,24	21,77	24,1	363,58
	1983, 759/3	Картофельное пюре	200	5,868	7,332	41,332	255,2
	1983,1009/1	Чай сладкий вит.	200	0,2	0,05	15,0	61,3
		Хлеб ржаной	70	4,5	0,84	23,9	122,0
				32,388	32,632	131,762	953,47
		Итого:					
13 день							
Завтрак	Пр.	Печенье	50	7,64	13,25	42,8	320,85

	производство						
	1983, 41	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	1983, 417	Каша геркулесовая с маслом с сахаром	200/10/10	7,64	13,25	42,8	320,85
	1983,948/3	Компот из кураги вит.	200	0,1	-	3,1	12,4
		Батон белый	33	2,5	0,96	1,9	85,4
		Итого:		10,32	21,46	47,93	484,75
Обед	Пр. производство	Помидора свежая	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	1983, 176/1	Борщ из свежей капусты с мясом	250/20	10,14	9,49	15,27	187,08
	1983, 697/2	Цыплята отварные	100	24,06	24,3	1,28	319,78
	1983, 753/3, 442/1	Рожки отварные	200	7,132	6,4	47,508	276,32
	1983, 924/3	Компот из свежих яблок вит.	200	0,18	0,18	28,4	115,97
		Хлеб ржаной	70	4,5	0,84	23,9	122,0
		Итого:		46,562	41,31	118,258	1032,65
14 день							
Завтрак	1983	Ветчина	50	5,65	5,22	-	42,5
	1983, 411/3	Каша Дружба с маслом с сахаром	200/10/10	7,52	10,67	55,3	347,4
	1983, 924/3	Компот из черной смородины вит.	200	0,18	0,18	28,33	115,97
		Батон белый	33	2,5	0,96	1,9	85,4

		Итого:		15,85	17,03	85,53	591,27
Обед	1983, 223/3	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,53	2,54	26,44	142,74
	1983, 519/2	Рыба тушеная с овощами	100	13,98	9,38	3,45	156,21
	1983, 747/3	Рис отварной	200	5,1	7,25	51,5	297,1
	1983,1009/1	Чай сладкий вит.	200	0,2	0,05	15,0	61,3
		Хлеб ржаной	70	4,5	0,84	23,9	122,0
		Итого:		27,31	20,06	120,29	779,35
		Всего:		866,34	889,746	2974,781	24461,718

Йодированная соль используется.

Витаминизация 3-х блюд проводится.

Витаминизированных, обогащенных микронутриентами продуктов нет.

Приготовление салатов из свежих овощей допускается до 01 марта.

Штат:

Халаимова О.В.-старший повар;

Шибалова Н.П.-повар;

Петрова Т.Б. – кухонная;

Недорезова Л.Н.- кухонная