



Утверждена в:  
 Директор МН ОУ СОН №2  
 им.И.С.Львовского  
 Сороскии Н.В.

**Приложение 10-ти листов. Меню для организации горячего компенсационного питания (ОНЕДА) обучающихся из малобюджетных семей**  
 . Листы ОВЗ и инвалидов в 2023-2024 учебном году с 01.09.2023 г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							Энергетическая ценность,
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А'	Е	Са	Р	Мг	Fe							
<b>1 нед. Понедельник</b>																				
<b>Компенсационный горячий Обед</b>																				
№111	Суп с макарон изделиями	1/200	1,92	4,06	10,40	0,04	0,08	0,58	0,28	6,62	12,18	12,18	29,41	93,60						
№265	Глив с куриц.грудк	1/150/50	12,71	7,85	26,80	0,08	4,52	14,60	0,18	34,76	131,50	40,53	1,48	229,00						
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02	0,02	0,18	0,26	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98						
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	0,02	0,03	0,26	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76						
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,00						
	<b>Итого</b>		<b>17,40</b>	<b>12,57</b>	<b>71,74</b>	<b>0,16</b>	<b>4,63</b>	<b>15,18</b>	<b>0,72</b>	<b>61,68</b>	<b>185,08</b>	<b>65,71</b>	<b>32,01</b>	<b>475,34</b>						
<b>Вторник</b>																				
<b>Компенсационный горячий Обед</b>																				
№102	Суп картоф.горох.	1/200	4,39	4,36	13,23	0,18	4,66		0,20	34,14	70,48	28,46	1,64	118,60						
№309	Макарона отварные с раст.маслом	1/150	5,52	7,50	28,50	0,06				12,00	34,50	7,50	0,75	201,90						
№288	Курица отварная (окор.)	1/90	19,50	12,00		0,03		18,00	0,15	36,00	129,00	18,00	1,00	186,00						
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02	0,02	0,18	0,26	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98						
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	0,02	0,03	0,26	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76						
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,00						
	<b>Итого</b>		<b>32,18</b>	<b>24,52</b>	<b>76,27</b>	<b>0,31</b>	<b>4,69</b>	<b>18,00</b>	<b>0,79</b>	<b>102,44</b>	<b>275,38</b>	<b>66,96</b>	<b>4,51</b>	<b>659,24</b>						
<b>Среда</b>																				
<b>Компенсационный горячий Обед</b>																				
№115	Суп рисовый	1/200	0,46	3,84	1,38	0,00	0,60	12,80	0,12	17,60	0,16	4,42	0,16	41,00						
№312	Картофельное пюре	1/150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73						
№226	Рыба отварная (минтай)	1/90	17,00	0,80		0,06	0,06	47,25	0,10	22,00	171,00	24,00	0,45	74,00						
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02	0,02	0,18	0,26	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98						
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	0,02	0,03	0,26	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76						
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,00						
	<b>Итого</b>		<b>23,31</b>	<b>7,63</b>	<b>55,05</b>	<b>1,26</b>	<b>4,44</b>	<b>93,20</b>	<b>0,81</b>	<b>98,15</b>	<b>289,51</b>	<b>68,12</b>	<b>2,59</b>	<b>377,47</b>						
<b>Четверг</b>																				
<b>Компенсационный горячий Обед</b>																				
№82	Борщ из свеж.кап.	1/200	1,44	3,94	3,93	0,04	8,54		0,20	39,78	43,68	20,90	0,98	83,00						
№304	Рис отварной с раст.маслом	1/150	3,74	5,95	36,67	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	210,11						
№295	Копченая куриная	1/90	7,65	14,70	7,73	0,01	0,52	45,70	0,18	27,77	48,77	10,40	0,71	213,00						
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02	0,02	0,18	0,26	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98						
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	0,02	0,03	0,26	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76						
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,00						
	<b>Итого</b>		<b>12,00</b>	<b>15,00</b>	<b>102,44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>11,10</b>	<b>0,26</b>	<b>4,60</b>	<b>17,40</b>	<b>6,60</b>	<b>0,22</b>	<b>60,00</b>						



Итого		15,60	25,25	82,87	0,12	0,03	72,70	1,24	90,46	195,35	63,31	3,34	658,85
Пятница													
Компенсационный горячий Обед													
№88	Щи из св.кап. с карт.	1/200	1,42	3,96	6,32	0,05	12,61	0,18	39,40	39,20	17,70	0,66	71,80
№309	Макаронья отварные с раст.маслом	1/150	5,52	7,50	28,50	0,06		0,15	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
№288	Курлица отварная (окор.)	1/90	19,50	12,00		0,03	18,00	0,18	36,00	129,00	18,00	1,00	186,00
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02		0,26	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	0,02		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03		11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
Итого		29,21	24,12	69,36	0,18	12,64	18,00	0,77	107,70	244,10	56,20	3,53	612,44
2 нед. Понедельник													
Компенсационный горячий Обед													
№115	Суп рисовый	1/200	0,46	3,84	1,38	0,00	0,60	0,12	17,60	0,16	4,42	0,16	41,00
№302	Каша перловая расквашенная с мас	1/150	8,60	6,09	38,64	0,21			14,82	203,93	135,83	4,56	243,75
№295	Колглетта куриная	1/50	4,25	8,00	4,29	0,01	0,30	0,18	15,40	27,00	5,80	0,40	118,00
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02		0,26	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	0,02		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03		11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
Итого		16,08	18,59	78,85	0,26	0,93	38,10	0,56	68,12	272,49	159,05	6,24	555,49
Вторник													
Компенсационный горячий Обед													
№102	Суп картофельный	1/200	4,39	4,36	13,23	0,18	4,66	0,20	34,14	70,48	28,46	1,64	118,60
№265	Плов с курин.грудк	1/150/50	12,71	7,85	26,80	0,08	4,52	0,18	34,76	131,50	40,53	1,48	229,00
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02		0,26	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	0,02		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03		11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
Итого		19,87	12,87	74,57	0,30	9,21	14,60	0,64	89,20	243,38	81,99	4,24	500,34
Среда													
№82	Борщ из свеж.кап.	1/200	1,44	3,94	3,93	0,04	8,54	0,20	39,78	43,68	20,90	0,98	83,00
№312	Картофельное пюре	1/150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
№226	Рыба отварная (минтай)	1/90	17,00	0,80		0,06	0,06	0,10	22,00	171,00	24,00	0,45	74,00
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02		0,26	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	0,02		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03		11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
Итого		24,29	7,73	57,60	1,30	12,38	80,40	0,89	120,33	333,03	84,60	3,41	419,47
Четверг													
Компенсационный горячий Обед													
№111	Суп с макарон.изделиями	1/200	1,92	4,06	10,40	0,04	0,08	0,28	6,62	12,18	12,18	29,41	93,60
№302	Каша перловая расквашенная с мас	1/150	8,60	6,09	38,64	0,21			14,82	203,93	135,83	4,56	243,75
№288	Курлица отварная (окор.)	1/90	19,50	12,00		0,03	18,00	0,15	36,00	129,00	18,00	1,00	186,00
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02		0,26	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	0,02		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03		11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
Итого		34,69	25,77	102,16	0,53	12,19	118,40	0,96	148,24	473,60	207,24	7,85	629,13



	Итого	32,79	22,81	83,58	0,32	0,11	18,58	0,87	77,74	386,51	179,01	36,09	676,09
<b>Пятница</b>													
<b>Компенсиационный горячий Обед</b>													
№115	Суп рисовый	1/200	0,46	3,84	1,38	0,00	0,60	12,80	0,12	17,60	0,16	4,42	41,00
№309	Макаронные отварные с раст.маслом	1/150	5,52	7,50	28,50	0,06				12,00	34,50	7,50	201,90
№295	Котлета куриная	1/90	7,65	14,70	7,73	0,01	0,52	45,70	0,18	27,77	48,77	10,40	213,00
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03		11,10	11,10	2,80	1,40	60,00
	Итого	16,40	26,70	72,15	0,11	1,15	58,50	0,56	77,67	124,83	35,32	2,74	608,64
<b>3 нед. Понедельник</b>													
<b>Компенсиационный горячий Обед</b>													
№111	Суп с макарон изделиями	1/200	1,92	4,06	10,40	0,04	0,08	0,58	0,28	6,62	12,18	12,18	93,60
№265	Плов с куриц.грудк	1/150/50	12,71	7,85	26,80	0,08	4,52	14,60	0,18	34,76	131,50	40,53	229,00
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03		11,10	11,10	2,80	1,40	60,00
	Итого	17,40	12,57	71,74	0,16	4,63	15,18	0,72	61,68	185,08	65,71	32,01	475,34
<b>Вторник</b>													
№102	Суп картофель. горох.	1/200	4,39	4,36	13,23	0,18	4,66		0,20	34,14	70,48	28,46	118,60
№309	Макаронные отварные с раст.маслом	1/150	5,52	7,50	28,50	0,06				12,00	34,50	7,50	201,90
№288	Курица отварная (окор.)	1/90	19,50	12,00		0,03		18,00	0,15	36,00	129,00	18,00	103,00
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03		11,10	11,10	2,80	1,40	60,00
	Итого	32,18	24,52	76,27	0,31	4,69	18,00	0,79	102,44	273,38	66,96	4,51	576,24
<b>Среда</b>													
№115	Суп рисовый	1/200	0,46	3,84	1,38	0,00	0,60	12,80	0,12	17,60	0,16	4,42	41,00
№312	Картофельное пюре	1/150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	109,73
№226	Рыба отварная (минтай)	1/90	17,00	0,80		0,06	0,06	47,25	0,10	22,00	171,00	24,00	74,00
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03		11,10	11,10	2,80	1,40	60,00
	Итого	23,31	7,63	55,05	1,26	4,44	93,20	0,81	98,15	289,51	68,12	2,59	377,47
<b>Четверг</b>													
<b>Компенсиационный горячий Обед</b>													
№82	Борщ из свеж.кап.	1/200	1,44	3,94	3,93	0,04	8,54		0,20	39,78	43,68	20,90	83,00
№ 304	Рис отварной с раст.маслом	1/150	3,74	5,95	36,67	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	210,11
№295	Котлета куриная	1/50	4,25	8,00	4,29	0,01	0,30	25,30	0,18	15,40	27,00	5,80	118,00
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03		11,10	11,10	2,80	1,40	60,00
	Итого	12,20	18,55	79,43	0,12	8,87	52,30	1,24	78,09	173,58	58,71	3,03	563,85



<b>Пятница</b>														
<b>Компенсационный горячий Обед</b>														
№88	Щи из св.кап. с карт.	1/200	1,42	3,96	6,32	0,05	12,61		0,18	39,40	39,20	17,70	0,66	71,80
№309	Макаронь отварные с раст.маслом	1/150	5,52	7,50	28,50	0,06			0,15	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
№288	Грушка куриц. отварная	1/90	19,50	12,00		0,03	18,00		0,18	36,00	129,00	18,00	1,00	186,00
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			0,26	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
<b>Итого</b>			<b>29,21</b>	<b>24,12</b>	<b>69,36</b>	<b>0,18</b>	<b>12,64</b>	<b>18,00</b>	<b>0,77</b>	<b>107,70</b>	<b>244,10</b>	<b>56,20</b>	<b>3,53</b>	<b>612,44</b>
<b>4 нед. Повседневник</b>														
<b>Компенсационный горячий Обед</b>														
№115	Суп рисовый	1/200	0,46	3,84	1,38	0,00	0,60	12,80	0,12	17,60	0,16	4,42	0,16	41,00
№302	Каша перловая рассыпчатая с мас	1/150	8,60	6,09	38,64	0,21				14,82	203,93	135,83	4,56	243,75
№295	Колбета куриная	1/90	7,65	14,70	7,73	0,01	0,52	45,70		27,77	48,77	10,40	0,71	118,00
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
<b>Итого</b>			<b>19,48</b>	<b>25,29</b>	<b>82,29</b>	<b>0,26</b>	<b>1,15</b>	<b>58,50</b>	<b>0,56</b>	<b>80,49</b>	<b>294,26</b>	<b>163,65</b>	<b>6,55</b>	<b>555,49</b>
<b>Вторник</b>														
№102	Суп картоф.горюх.	1/200	4,39	4,36	13,23	0,18	4,66		0,20	34,14	70,48	28,46	1,64	118,60
№265	Плов с курин.грудк	1/150/50	12,71	7,85	26,80	0,08	4,52	14,60		34,76	131,50	40,53	1,48	229,00
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
<b>Итого</b>			<b>19,87</b>	<b>12,87</b>	<b>74,57</b>	<b>0,30</b>	<b>9,21</b>	<b>14,60</b>	<b>0,64</b>	<b>89,20</b>	<b>243,38</b>	<b>81,99</b>	<b>4,24</b>	<b>500,34</b>
<b>Среда</b>														
№82	Борщ из свеж.кап.	1/200	1,44	3,94	3,93	0,04	8,54		0,20	39,78	43,68	20,90	0,98	83,00
№312	Картофельное пюре	1/150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
№226	Рыба отварная (минтай)	1/90	17,00	0,80		0,06	0,06	47,25	0,10	22,00	171,00	24,00	0,45	74,00
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
<b>Итого</b>			<b>24,29</b>	<b>7,73</b>	<b>57,60</b>	<b>1,30</b>	<b>12,38</b>	<b>80,40</b>	<b>0,89</b>	<b>120,33</b>	<b>333,03</b>	<b>84,60</b>	<b>3,41</b>	<b>419,47</b>
<b>Четверг</b>														
<b>Компенсационный горячий Обед</b>														
№111	Суп с макарон.изделиями	1/200	1,92	4,06	10,40	0,04	0,08	0,58	0,28	6,62	12,18	12,18	29,41	93,60
№302	Каша перловая рассыпчатая с мас	1/150	8,60	6,09	38,64	0,21				14,82	203,93	135,83	4,56	243,75
№288	Курица отварная (окор.)	1/90	19,50	12,00		0,03		18,00	0,15	36,00	129,00	18,00	1,00	103,00
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
<b>Итого</b>			<b>32,79</b>	<b>22,81</b>	<b>83,58</b>	<b>0,32</b>	<b>0,11</b>	<b>18,58</b>	<b>0,87</b>	<b>77,74</b>	<b>386,51</b>	<b>179,01</b>	<b>36,09</b>	<b>593,09</b>
<b>Пятница</b>														

Компенсационный горячий Обед														
№115	Суп рисовый	1/200	0,46	3,84	1,38	0,00	0,60	12,80	0,12	17,60	0,16	4,42	0,16	41,00
№309	Макароны отварные с раст. маслом	1/150	5,52	7,50	28,50	0,06				12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
№295	Котлета куриная	1/50	4,25	8,00	4,29	0,01	0,30	25,30		15,40	27,00	5,80	0,40	118,00
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			0,18	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
№376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
<b>Итого</b>			<b>13,004</b>	<b>20</b>	<b>68,714</b>	<b>0,1058</b>	<b>0,93</b>	<b>38,1</b>	<b>0,5592</b>	<b>65,3</b>	<b>103,06</b>	<b>30,716</b>	<b>2,43</b>	<b>513,64</b>

Все рецепты на бланда рассчитаны по сборнику технических нормативов:

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/

Под.ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна.-М.:Делта принт,2011.-84с.

Повар  Макарова М.П.

Мелестра  Сорокина Е.Н.



