



Утверждено
 Директор МКОУ СОШ №2
 И.И. Сидоровский
 Сергеевич Н.В.

Согласовано:
 Территориальный отдел управления Роспотребнадзора
 Калининградской области в Вальенском, Судненском, Мешковском
 Перемышльском, Козельском районах
 Новичихина И.В.
 Начальник ТО

Примерное 4-х недельное меню для организации горячего компенсационного питания (ОБЕДА) обучающихся из малообеспеченных семей г. детей ОБЗ в Калининградской области в 2022-2023 учебном году с 01.09.2022 г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Витамины (мг)							Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	В ₁	С	А'	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1 нед. Понедельник														
Компенсационный горячий Обед														
№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	Плов с куриц. грудк	1/150/25	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			0,26	4,60	21,20	5,00	0,62	45,98
Пр	Хлеб ржаной	1/20	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
Пр	Хлеб пшеничный	1/200/15	0,07	0,02	15,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
№376	Чай с сахаром		17,40	12,57	71,74	0,16	4,63	15,18	0,72	61,68	185,08	65,71	32,01	475,34
Итого													475,34	
Вторник														
Компенсационный горячий Обед														
№102	Суп картофель. 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	Макарон. 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	Грудка куриц. отварная	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													659,24	
Среда														
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
№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			0,26	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													377,47	
Четверг														
Компенсационный горячий Обед														
№82	Борщ из свеж. кал.	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	Котлета 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			0,26	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													658,85	
Пятница														
Компенсационный горячий Обед														
№88	Шти из св. кал. 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	Макарон. отварные с раст. маслом	1/150	5,52	7,50	28,50	0,06				12,00	34,50	7,50	0,75	201,90

3 нед. Пензенский														
Компенсационный горячий Обед														
№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	Плов с куриц. грудк	1/150/25	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	1/200	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	11,10	2,80	1,40	0,28	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
Вторник														
№102	Суп каргоф. 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	Макаронны 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	Грудка куриц. отварная	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			0,18	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	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
Итого			32,18	24,52	76,27	0,31	4,69	18,00	0,79	102,44	275,38	66,96	4,51	659,24
Среда														
№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			0,18	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	11,10	2,80	1,40	0,28	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
Четверг														
Компенсационный горячий Обед														
№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	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	11,10	2,80	1,40	0,28	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
Пятница														
Компенсационный горячий Обед														
№88	Шти 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	Макаронны 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	Грудка куриц. отварная	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			0,18	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	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
4 нед. Пензенский														
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
№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	Котлета куриная	1/90	7,65	14,70	7,73	0,01	0,52	45,70		27,77	48,77	10,40	0,71	213,00
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
	Итого		19,48	25,29	82,29	0,26	1,15	58,50	0,56	80,49	294,26	163,65	6,55	650,49		
	Вторник															
№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		
№265	Плов с куриц. гуляк	1/150/25	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		
	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	0,16	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		
	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															
№11	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	0,16	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	Гуляк куриц. отварная	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			0,18	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		
	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		
	Пятница															
	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	Макаронны 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	Колбета 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		
	Итого		13,004	20	68,714	0,1058	0,93	38,1	0,5592	65,3	103,06	30,716	2,43	513,64		

Все рецептуры на блюда рассчитаны по сборнику технических нормативов:

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Делта принт,2014.-544с.

Повар

Макарова М.П.

Мелсестра

Сорокина Е.Н.