

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ лицей № 1

И.А. Боженко

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Общепит»

Гуркина Н.Н.

Спецификация

для питания детей обучающихся с ОВЗ 5-11 класс в МБОУ лицей № 1 г.Цимлянска
с 02 сентября по 25 октября 2024г.

Используемая литература: Сборник тех.нормативов под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г; Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутьельяна 2017г; Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях: Пособие-М. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 2022г.

1 день

Наименование блюда	№ блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК						
Сосиска отварная	413/2004 Л	100	11,12	27,25	1,62	266,25
Картофельное пюре	520/2004 Л	180	3,78	9,9	26,1	226,80
Свекла отварная, зеленый горошек консервир	556/2004 Л	60	1,24	0,12	3,8	24,6
Хлеб пшеничный	Пром	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Чай с сахаром	685/2004 Л	200	0,2	0,00	15,0	58,0
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	140/2004 Л	250	2,9	2,5	21,0	120,0
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Кофейный напиток	692/2004 Л	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Ватрушка с творогом	741/2004 Л	75	9,22	5,48	29,18	201,0
Фрукты (яблоко)**	Пром	100	0,42	0,42	9,83	44,42
Итого		1285	39,33	48,37	177,3	1370,77

2 день

Наименование блюда	№ блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК						
Котлета рубленая из птицы с соусом	499/2004 Л	80/20	14,3	14,1	11,3	198,0
Каша гречневая рассыпчатая	508/2004 Л	180	10,32	9,36	51,12	205,20
Икра кабачковая	101/2004 Л	60	1,2	5,4	5,12	73,0
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Компот из сухофруктов	639/2004 Л	200	0,6	0,0	31,4	124,0
ОБЕД						
Щи из свежей капусты	124/2004 Л	250	2,0	4,3	10,0	88,0
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Чай с молоком	378/2017 М	200	1,57	1,36	15,9	81,0
Плюшка с маком	766/2004 Л	100	10,6	8,4	74,4	460
Фрукты (груша)**	Пром	100	0,4	0,33	10,33	45,53
Итого		1310	50,11	44,45	267,57	1555,33

3 день

Наименование блюда	№ блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<u>ЗАВТРАК</u>						
Птица тушенная в смет.соусе	493/2004 Л	75/30	14,12	11,25	1,45	153,0
Каша пшеничная с маслом сливочным	508/2004 Л	180	5,4	7,38	29,88	300,6
Овощи в нарезке (помидор свежий/соленый)***	576/2004 Л	60	0,48	0,0	2,33	10,8
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Чай с лимоном	685/2004 Л	200	0,3	0,00	15,2	60,0
<u>ОБЕД</u>						
Суп с крупой перловой	138/2004 Л	250	2,7	3,0	18,3	113,0
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Компот из св. яблок	631/2004 Л	200	0,2	-	35,8	142,0
Фрукты (банан)**	Пром	200	3,07	1,07	42,0	189,07
Итого		1315	35,39	50,9	202,96	1249,07

4 день

Наименование блюда	№ блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<u>ЗАВТРАК</u>						
Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	315/2004 Л	180/20	25,5	22,6	23,3	406,0
Какао с молоком	693/2004 Л	200	4,9	5,0	32,5	190,0
Фрукты (апельсин)**	Пром.	100	0,8	0,2	7,5	35,0
<u>ОБЕД</u>						
Суп с бобовыми	139/2004 Л	250	7,6	5,7	20,0	163,0
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Кисель из св.яблок	352/2017 М	200	0,11	0,12	25,09	119,2
Пицца	413/2017 М	100	10,09	16,25	28,26	363,0
Итого		1110	53,56	50,47	165,65	1416,50

5 день

Наименование блюда	№ блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<u>ЗАВТРАК</u>						
Каша манная молочная вязкая с маслом и сахаром	302/2004 Л	250/5/10	6,3	7,09	44,8	269,0
Сыр	97/2004 Л	10	2,5	2,5	3,2	60,0
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Кофейный напиток	692/2004 Л	200	1,33	1,5	12,77	149,1
<u>ОБЕД</u>						
Рассольник ленинградский	132/2004 Л	250	3,0	4,5	20,1	135,0
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Чай с медом	54-11гн/2022 П	200	0,3	-	7,4	30,9
Фрукты (яблоко)**	Пром	200	0,6	-	17,2	66,9
Печенье	Пром	30	1,71	2,66	16,74	125,25
Итого		1275	24,86	19,45	180,21	1116,75

6 день

Наименование блюда	№ блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК						
Тефтели с томатным соусом	462/2004 Л	100	7,2	6,37	11	271,25
Картофельное пюре	520/2004 Л	180	3,78	9,9	26,1	226,80
Овощи в нарезке (огурец свежий/соленый)***	576/2004 Л	60	0,7	0,00	10,0	19,0
Хлеб пшеничный	Пром	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Чай с сахаром	685/2004 Л	200	0,2	0,00	15,0	58,0
ОБЕД						
Суп картофельный	133/2004 Л	250	2,8	3,0	20,5	121,0
Хлеб пшеничный	Пром	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Чай с молоком	378/2017 М	200	1,57	1,36	15,9	81,0
Плюшка с маком		100	10,6	8,4	74,4	460
Фрукты (груша)**	Пром	100	0,4	0,33	10,33	45,53
Итого		1310	36,37	30,56	241,23	1563,18

7 день

Наименование блюда	№ блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК						
Плов из курицы	492/2004 Л	50/150	15,2	13	36,2	330,0
Овощи в нарезке (помидор свежий/соленый)***	576/2004 Л	60	0,48	0,0	2,33	10,8
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Чай с лимоном	685/2004 Л	200	0,3	0,00	15,2	60,0
ОБЕД						
Суп с крупой пшеничной	138/2004 Л	250	2,5	3,0	18,3	113,0
Хлеб пшеничный	Пром	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Компот из св. яблок	631/2004 Л	200	0,2	-	35,8	142,0
Фрукты (банан)***	Пром	250	3,83	1,33	52,50	236,3
Вафля сливочная	Пром.	30	0,96	8,4	24,0	163,0
Итого		1310	32,59	26,93	242,33	1335,7

8 день

Наименование блюда	№ блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК						
Биточек из мяса птицы с соусом	499/2004 Л	80/20	14,3	13,5	11,3	198,0
Каша гречневая рассыпчатая	508/2004 Л	180	10,32	9,36	51,12	205,20
Икра кабачковая	101/2004 Л	60	1,2	5,4	5,12	73,0
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Компот из сухофруктов	639/2004 Л	200	0,6	0,0	31,4	124,0
ОБЕД						
Суп с бобовыми	139/2004 Л	250	6,2	5,6	22,3	167,0
Хлеб пшеничный	Пром	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Кисель из суш. яблок	354/2017 М	200	0,23	0,01	32,82	119,2
Фрукты (апельсин)**	Пром	200	1,8	0,4	19,6	76,0
Итого		1310	43,77	35,47	231,66	1243,0

9 день

Наименование блюда	№ блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<u>ЗАВТРАК</u>						
Сосиска отварная	413/2004 Л	100	11,12	27,25	1,62	266,25
Макаронны отварные с маслом сливочным	516/2004 Л	180	6,24	8,64	41,04	264,0
Овощи в нарезке (морковь отварная)	54-27з/2022 П	60	0,9	0,1	5,2	25,2
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Какао с молоком	693/2004 Л	200	4,9	5,0	32,5	190,0
<u>ОБЕД</u>						
Щи из свежей капусты	124/2004 Л	250	2,0	4,3	10,0	88,0
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Кофейный напиток	692/2004 Л	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Пирожок с повидлом	738/2004 Л	100	5,53	4,99	59,23	404,0
Фрукты (яблоко)**	Пром	100	0,42	0,42	9,83	44,42
Итого		1310	41,56	53,4	230,19	1711,57

10 день

Наименование блюда	№ блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<u>ЗАВТРАК</u>						
Рыба туш. с овощами	374/2004 Л	100	9,8	6,5	5,6	112,0
Рис отварной с маслом сливочным	508/2004 Л	180	4,32	7,2	44,1	262,8
Овощи в нарезке (огурец свежий/соленый)***	576/2004 Л	60	0,48	0,0	2,3	17,0
Хлеб пшеничный	Пром	35	2,66	0,35	16,92	81,8
Чай с сахаром	685/2004 Л	200	0,2	0,00	15,0	58,0
<u>ОБЕД</u>						
Рассольник ленинградский	132/2004 Л	250	3,0	4,5	20,1	135,0
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Чай с молоком	378/2017 М	200	1,57	1,36	15,9	81,0
Фрукты (груша)**	Пром	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Ватрушка с творогом	741/2004 Л	75	9,22	5,48	29,18	201,0
Итого		1310	36,41	26,49	193,6	1157,2

Примечание:

Фрукты** - допускается выдача других фруктов

Овощи в нарезке *** - допускается выдача других овощей