

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 18

Сараговкин М.Г.

«09» января 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

«09» января 2024г.



Примерное меню для бесплатного питания детей с ОВЗ в зимне- весенний период 2024 года

Меню разработано ИП Мурзин Д.Т.

Меню разработано на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Могильный М.П., 2007г.

Неделя первая

День: понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
15	Сыр российский порционно	20	14,50	4,64	5,9	0	71,66
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с сахаром и маслом сливочным 200/10/10	220	24,30	5,72	8,98	40,43	265,32
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
389	Сок фруктовый	200	19,00	1	0	24,4	101,6
	Итого завтрак:	500	61,00	15,62	15,48	89,61	560,14
	Обед						
70	Огурец соленый	60	3,00	0,48	0,12	1,92	10,8
102	Суп гороховый	200	9,02	4,12	4	14,5	110,23
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40	100	31,36	10,04	11,82	10,5	188,03
309	Макаронные изделия отварные	150	5,42	5,28	3,88	32,74	187,2
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
344	Компот из яблок	200	9,00	0,3	0	27,3	112,9
	Итого обед:	770	61,00	24,48	20,42	111,74	729,92
	Всего:	1270		40,1	35,9	201,35	1290,06

Неделя первая

День: вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
223	Запеканка из творога с соусом яблочным 150/20	170	30,70	26,23	13,72	28,7	368,1
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
386	Йогурт в инд. упаковке	125	19,30	4,25	3,13	6,88	72,63
378	Чай с молоком 150/50/15	215	7,80	1,4	1,6	17,7	91
	Итого завтрак:	570	61,00	36,14	19,05	78,06	653,29
	Обед						
70	Помидор соленый	60	3,00	0,72	0,12	3,48	18
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,10	2,16	2,56	15,12	91,87
279/331	Тефтели из говядины 60/40	100	32,88	8,2	9,92	10,35	159,85
302	Гречка отварная	150	11,02	8,42	5,22	36,42	226,08
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
349	Компот из сухофруктов	200	4,80	0,38	0	30,74	124,46
	Итого обед:	770	61,00	24,14	18,42	120,89	741,82
	Всего:	1340		60,28	37,47	198,95	1395,11

Неделя первая

День: среда

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
291	Плов с курицей 80/180	260	49,80	24,28	24,42	38,02	520,8
70	Огурец соленый	60	5,00	0,48	0,12	1,92	10,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
	Итого завтрак:	595	61,00	29,12	25,14	79,72	713,16
	Обед						
324	Свекла тушеная	60	3,00	1,01	0,73	6,3	35,81
82	Борщ с капустой и картофелем	200	6,02	1,59	3,67	9,9	79,96
268/331	Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40	100	31,57	9,95	12,45	17,32	186,95
302	Пшеничная каша рассыпчатая	150	8,20	7,72	3,96	43,28	239,59
344	Компот из яблок	200	9,01	0,3	0	27,3	112,1
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого обед:	770	61,00	24,83	21,41	128,88	775,97
	Всего:	1365		53,95	46,55	208,6	1489,13

Неделя первая

День: четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	4,56	0,08	7,25	0,13	66,1
210	Омлет натуральный	159	32,24	15,55	16,94	2,78	240
338	Яблоки свежие сезонные 1шт	100	17,00	0,4	0	12,6	112,52
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	4,00	0,2	0	16	65
	Итого завтрак:	551	61,00	20,49	24,79	56,29	544,66
	Обед						
73	Кабачковая икра	60	6,15	0,00	4,2	4,2	54
101	Суп картофельный с пшеном	200	6,02	1,78	3,28	12,4	93,2
229/331	Рыба, припущенная с овощами 60/50	110	32,43	232,63	21,70	10,70	11,03
312	Пюре картофельное	150	10,20	3,26	4,24	20,17	130,97
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
	Итого обед:	795	61,00	242,03	34,02	87,25	470,76
	Всего:	1346		262,52	58,81	143,54	1015,42

70,32

161 65

Неделя первая

День: пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
338	Фрукты свежие сезонные (апельсин) 1 шт	100	18,00	0,8	0,2	7,5	35
204	Макаронные изделия отварные с сыром 150/20/5	175	23,79	9,96	12,97	32,8	287,96
328	Какао с молоком	200	16,01	3,76	3,2	26,74	150,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого завтрак:	535	61,00	18,78	16,97	91,82	595,32
	Обед						
324	Свекла тушеная	60	2,91	1,01	0,73	6,3	35,81
102	Суп гороховый	200	5,11	4,12	4	14,49	110,23
291	Плов с курицей 90/150	240	46,78	26,37	29,08	45,72	547,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого обед:	775	61,00	35,86	34,41	106,29	874,84
	Всего:	1310		54,64	51,38	198,11	1470,16

Неделя вторая

День: понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
	Кондитерское изделие 1 шт	55	12,30	3	17,5	26,5	275
224	Запеканка из творога с морковью с яблочным соусом 150/20	170	42,50	12,3	9,2	42,6	396,6
377	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого завтрак:	500	61,00	19,66	27,3	108,88	853,16
	Обед						
70	Помидор соленый	60	3,00	0,72	0,12	3,48	18
96	Рассольник ленинградский	200	9,80	1,74	3,83	12,3	90,27
294/331	Котлеты рубленные из курицы с соусом сметанным 60/40	100	29,60	10,04	11,82	10,5	188,03
309	Макаронные изделия отварные	150	10,20	5,28	3,88	32,74	187,2
349	Компот из сухофруктов	200	5,20	0,38	0	30,74	124,46
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого обед	770	61,00	22,42	20,25	114,54	729,52
	Всего:	1270		42,08	47,55	223,42	1582,68

Неделя вторая

День: вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
73	Кабачковая икра	60	5,64	0,00	4,2	4,2	54
210	Омлет натуральный	159	33,16	15,55	16,94	2,78	240
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	100	16,00	0,4	0	12,6	52
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
	Итого завтрак:	594	61,00	20,31	21,74	59,36	527,56
	Обед						
70	Огурец соленый	60	4,00	0,48	0,12	1,92	10,8
101	Суп картофельный с пшеном	200	5,50	1,78	3,28	12,4	93,2
234/331	Котлеты из минтая с соусом томатным 60/40	100	28,30	9,48	8,28	9,24	225
312	Пюре картофельное	150	12,00	3,26	4,24	20,17	130,97
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
344	Компот из яблок	200	8,00	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	770	61,00	19,56	16,52	95,81	693,63
	Всего:	1364		39,87	38,26	155,17	1221,19

Неделя вторая

День: среда

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с сахаром маслом сливочным 200/10/10	220	22,60	5,72	8,98	40,43	265,32
15	Сыр российский порционно	20	16,20	4,64	5,9	0	71,66
389	Сок фруктовый	200	19,00	1	0	24,4	101,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого:	500	61,00	15,62	15,48	89,61	560,14
	Обед						
324	Свекла тушеная	60	3,50	1,01	0,73	6,3	35,81
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,20	2,16	2,56	15,12	91,87
268/331	Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40	100	31,90	9,95	12,45	17,32	186,95
305	Рис припущенный	150	14,20	3,66	3,63	35,72	190
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
377	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
	Итого обед	785	61,00	21,14	19,97	114,24	686,19
	Всего:	1285		36,76	35,45	203,85	1246,33

Неделя вторая

День: четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	22,75	6,1	11,3	33,5	260
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50	19,25	5,9	8,5	14,2	157
338	Яблоки свежие сезонные 1шт	100	16,00	0,4	0	12,6	52
377	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
	Итого завтрак:	575	61,00	12,5	19,8	75,3	529
	Обед						
70	Огурец соленый	60	4,00	0,48	0,12	1,92	10,8
112	Суп гороховый	200	5,20	4,12	4	14,49	110,23
290	Курица, тушенная в соусе 50/50	100	32,60	13,5	17,1	3,8	223
309	Макаронные изделия отварные	150	9,80	5,28	3,88	32,74	187,2
344	Компот из яблок	200	6,20	0,3	0	27,3	112,1
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого обед:	770	61,00	27,94	25,7	105,03	764,89
	Всего:	1345		40,44	45,5	180,33	1293,89

Неделя вторая

День: пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40	100	31,00	10,04	11,82	10,5	188,03
309	Макаронные изделия отварные	150	9,80	5,28	3,88	32,74	187,2
324	Свекла тушенная	60	3,50	1,01	0,73	6,3	35,81
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
382	Какао с молоком	200	13,50	3,76	3,2	26,74	150,8
	Итого завтрак:	570	61,00	24,35	20,23	101,06	683,4
	Обед						
70	Помидор соленый	60	3,20	0,72	0,12	3,48	18
88	Щи из свежей капусты	200	8,20	1,45	3,39	6,82	66,08
279/331	Тефтели из говядины 60/40	100	30,06	8,2	9,92	10,35	159,85
302	Пшеничная каша рассыпчатая	150	10,32	7,72	3,96	43,28	239,59
349	Компот из сухофруктов	200	6,02	0,38	0	30,74	124,46
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого обед:	770	61,00	22,73	17,99	119,45	729,54
	Всего:	1340		47,08	38,22	220,51	1412,94