

«Утверждаю»

ИП Ермоленко Л.В.

«29» августа 2022 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ ЕСОШ №7
им. О.Казанского

Авилова О.В.



**Примерное 2-х недельное меню
для организации бесплатного двухразового горячего питания для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
в МБОУ ЕСОШ №7 им. О.Казанского на 2022-2023 учебный год
Возраст 7-11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
608 688 34 Пром. призм. 868	1-й день завтрак						
	Биточки мясные	60	9,33	6,93	9,42	137,25	40-00
	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	15-00
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1,0	2,51	4,91	46,26	8-87
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24,76	94,20	7-00
			18,65	14,26	81,74	521,16	
	Итого за завтрак:						
	обед						
	187 Пром. произв. 951	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/20	1,40	3,91	6,79	67,80
	Батон йодированный	60	2,4	0,3	16,2	75	4-46
	Напиток кофейный с молоком	200	0,5	-	31,5	128	10-00
	Итого за обед:		4,3	4,21	54,49	270,80	
	Итого за день:		22,95	18,47	136,23	791,96	113-99
282 694 Табл.4 Пром. произв. 943	2-й день завтрак						
	Оладьи из печени	70	10,57	12,52	10,04	196	37-87
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	20-00
	Овощи сезонные	50	0,59	3,69	2,24	44,52	8-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00
			16,82	21,31	62,93	480,77	
	Итого за завтрак:						
	обед						
	209 Пром. произв. 869	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	1,58	2,19	11,66	72,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	2-31
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110	7-00
	Итого за обед:		5,03	2,89	54,01	277,60	
	Итого за день:		21,85	24,2	116,94	758,37	113-99

168 467 Пром. произв. 869 41	3-й день завтрак						
	Каша манная вязкая молочная	150	3,4	3,96	27,83	161,00	14-36
	Пудинг из творога запеченный	100	22,24	15,36	32,16	179,20	37-51
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	7-00
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75	12-00
	Итого за завтрак:		28,18	27,86	103,79	601	
206 Пром. произв. Пром. произв.	обед						
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)						
	Батон йодированный	300	4,39	4,22	13,06	107,8	20-00
	Сок фруктовый	60	2,4	0,3	16,2	75	4-46
		200	0,2	-	14,00	28	14-53
	Итого за обед:		6,99	4,53	43,26	210,8	
	Итого за день:		35,17	32,39	147,05	811,8	113-99
286 679 45 Пром. произв. 943	4-й день завтрак						
	Тефтели мясные с соусом	60	8,87	9,83	11,71	171,00	38-00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	20-00
	Винегрет овощной	50	0,82	3,71	5,06	56,88	9-08
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	2-92
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00
	Итого за завтрак:		20,60	19,65	86,66	581,33	
170 Пром. произв. Пром. произв.	обед						
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/20	1,45	3,93	100,20	82	24-53
	Батон йодированный	60	2,4	0,3	16,2	75	4-46
	Сок яблочный	200	0,4	-	24,76	94,20	10-00
		Итого за обед:		4,25	4,23	140,96	251,20
	Итого за день:		24,85	23,88	227,62	832,53	113-99
93 42 41 Пром. произв. Пром. произв.	5-й день завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями	240	6,9	6,25	22,60	174,24	25-29
	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,0	54,60	14-68
	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75	12-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,30	110	18-90
	Итого за завтрак:		12,98	19,38	61,20	448,84	
197 Пром. произв. Пром. произв.	обед						
	Рассольник «Петербургский»	300	1,6	4,09	13,54	97,40	24-53
	Батон йодированный	60	2,4	0,3	16,2	75	4-46
	Напиток смородиновый	200	0,2	-	14,00	28	10-00
		Итого за обед:		4,2	4,39	43,74	200,4
	Итого за день:		17,18	23,77	104,94	649,24	113-99
301 679 33 Пром. произв. 951	6-й день завтрак						
	Курица тушеная в соусе	70	15,68	18,23	7,03	281,25	40-00
	Каша пшеничная с маслом	150	6,60	4,38	35,27	213,71	16-37
	Салат из свёклы отварной	50	0,86	3,65	5,02	56,34	7-50
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Напиток кофейный	200	0,5	-	31,5	128	7-00
	Итого за завтрак:		26,04	26,56	95,02	754,30	

206 Пром. произв. 859	обед Солянка домашняя Батон йодированный Компот из свежих плодов	200 60 200	1,87 2,4 0,20	2,26 0,3 0,20	13,31 16,2 22,30	81,00 75 110	27-53 4-46 7-00
	Итого за обед:		4,47	2,76	51,81	266	
	Итого за день:		30,51	29,32	146,83	1020,30	113-99
438 43 Пром. произв. 585 434	7-й день завтрак Омлет натуральный запеченный с сливочным маслом Салат из белокочанной капусты Батон йодированный Компот из свежих плодов Булочка пониженной калорийности с изюмом	150 50 40 200 60	10,47 0,7 2,4 0,2 5,45	16,25 2,5 0,3 - 5,73	1,94 4,5 16,2 14,00 32,28	196,48 43,7 75 28 202,74	39-37 7-50 4-13 8-00 16-00
	Итого за завтрак:		19,22	24,78	68,92	545,62	
208 Пром. произв. 869	обед Суп -лапша с курицей Хлеб ржано-пшеничный Кисель из свежих плодов	300 40 200	2,15 3,25 0,14	2,27 0,5 0,04	13,71 20,05 27,50	83,80 95 110,80	29-68 2-31 7-00
	Итого за обед:		5,54	2,81	61,26	289,60	
	Итого за день:		24,76	27,59	130,18	835,22	113-99
469 959 847	8-й день завтрак Запеканка из творога со сметаной Какао с молоком Яблоки свежие	150/50 200 100	30,93 3,52 0,8	22,89 3,72 0,3	32,40 25,49 57,50	279,60 145,2 49,00	45-00 15-00 15-00
	Итого за завтрак:		32,16	26,91	115,39	473,80	
206 Пром. произв. Пром. произв.	обед Суп картофельный с фасолью Батон йодированный Сок фруктовый	300 60 200	4,39 2,4 0,2	4,22 0,3 -	13,06 16,2 14,00	107,8 75 28	20-00 4-46 14-53
	Итого за обед:		6,99	4,53	43,26	210,8	
	Итого за день:		39,15	31,44	158,65	684,60	113-99
486 694 Пром. произв. 951	9-й день завтрак Рыба тушеная в томатном соусе с овощами Картофельное пюре Батон йодированный Напиток кофейный	75/35 150 40 200	13,87 3,06 2,4 0,5	7,85 4,80 0,3 -	6,53 20,45 16,2 31,5	150,00 137,25 75 128	43-87 20-00 4-13 7-00

204 Пром.произв. 869	Итого за завтрак:		19,83	12,95	74,68	490,25	
	обед						
	Суп картофельный с рисовой крупой и говядиной	300	1,58	2,19	11,66	72,60	29-68
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	2-31
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110	7-00
	Итого за обед:		5,03	2,89	54,01	277,60	
	Итого за день:		24,86	15,84	128,69	767,85	113-99
304 42 Пром.произв. 585 50 170 Пром.произв. Пром.произв.	10-й день завтрак						
	Плов из птицы	200	20,30	17,00	35,69	377,00	42-40
	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,0	54,60	14-68
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	2-92
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	14,00	28	8-00
	Икра кабачковая	45	1,2	5,4	5,1	73,2	7-00
	Итого за завтрак:		28,43	27,33	74,84	627,8	
	обед						
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/20	1,45	3,93	100,20	82	24-53
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-46
Сок яблочный	200	0,4	-	24,76	94,20	10-00	
	Итого за обед:		4,25	4,23	140,96	251,20	
	Итого за день:		32,68	31,56	215,80	879,00	113-99

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост.: АИ.Здобнов, В.А Цыганенко, М.И. Пересичный. –К.:А.С.К., 2005, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010 г.