

«Утверждаю»

ИП Ермоленко Л.В.

«11» января 2023 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<br>688<br>34<br>Пром. произв.<br>868     | <b>1-й день, завтрак</b>                      |                    |              |              |               |                                |               |
|                                              | Биточки мясные                                | 50                 | 9,33         | 6,93         | 9,42          | 137,25                         | 29-30         |
|                                              | Макароны отварные с маслом                    | 150                | 5,52         | 4,52         | 26,45         | 168,45                         | 15-00         |
|                                              | Салат из свеклы с зеленым горошком            | 60                 | 1,0          | 2,51         | 4,91          | 46,26                          | 8-87          |
|                                              | Батон Водированный                            | 40                 | 2,4          | 0,3          | 16,2          | 75                             | 4-13          |
|                                              | Компот из смеси сухофруктов                   | 200                | 0,4          | -            | 24,76         | 94,20                          | 7-00          |
|                                              |                                               |                    | <b>18,65</b> | <b>14,26</b> | <b>81,74</b>  | <b>521,16</b>                  |               |
| 187<br>Пром. произв.<br>951                  | <b>Итого за завтрак:</b>                      |                    |              |              |               |                                |               |
|                                              | <b>обед</b>                                   |                    |              |              |               |                                |               |
|                                              | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 300/20             | 1,40         | 3,91         | 6,79          | 67,80                          | 26-74         |
|                                              | Батон Водированный                            | 60                 | 2,4          | 0,3          | 16,2          | 75                             | 4-46          |
|                                              | Напиток кофейный с молоком                    | 200                | 0,5          | -            | 31,5          | 128                            | 10-00         |
|                                              | <b>Итого за обед:</b>                         |                    | <b>4,3</b>   | <b>4,21</b>  | <b>54,49</b>  | <b>270,80</b>                  |               |
|                                              | <b>Итого за день:</b>                         |                    | <b>22,95</b> | <b>18,47</b> | <b>136,23</b> | <b>791,96</b>                  | <b>105-50</b> |
| 282<br>694<br>Табл.4<br>Пром. произв.<br>943 | <b>2-й день, завтрак</b>                      |                    |              |              |               |                                |               |
|                                              | Котлеты рубленные из курицы                   | 50                 | 10,57        | 12,52        | 10,04         | 196                            | 32-17         |
|                                              | Картофельное пюре                             | 150                | 3,06         | 4,80         | 20,45         | 137,25                         | 15-00         |
|                                              | Овощи сезонные                                | 50                 | 0,59         | 3,69         | 2,24          | 44,52                          | 8-00          |
|                                              | Батон Водированный                            | 40                 | 2,4          | 0,3          | 16,2          | 75                             | 4-13          |
|                                              | Чай с сахаром                                 | 200                | 0,2          | -            | 14,00         | 28                             | 5-00          |
|                                              |                                               |                    | <b>16,82</b> | <b>21,31</b> | <b>62,93</b>  | <b>480,77</b>                  |               |
| 209<br>Пром. произв.<br>869                  | <b>Итого за завтрак:</b>                      |                    |              |              |               |                                |               |
|                                              | <b>обед</b>                                   |                    |              |              |               |                                |               |
|                                              | Суп картофельный с мясными фрикадельками      | 300                | 1,58         | 2,19         | 11,66         | 72,60                          | 31-89         |
|                                              | 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          |
|                                              | <b>Итого за обед:</b>                         |                    | <b>5,03</b>  | <b>2,89</b>  | <b>54,01</b>  | <b>277,60</b>                  |               |
|                                              | <b>Итого за день:</b>                         |                    | <b>21,85</b> | <b>24,2</b>  | <b>116,94</b> | <b>758,37</b>                  | <b>105-50</b> |

|                                            |                                          |                             |      |       |        |        |        |        |
|--------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|------|-------|--------|--------|--------|--------|
| Пром. произв.<br>869<br>41                 | 3-й день<br>завтрак                      | Каша манная вязкая молочная | 100  | 3,4   | 3,96   | 27,83  | 161,00 | 36-57  |
|                                            |                                          | Пирожки сладкие с повидлом  | 60   | 22,34 | 15,36  | 32,16  | 179,20 | 25-60  |
| 206<br>Пром. произв.<br>Пром. произв.      |                                          | Батон йодированный          | 40   | 2,4   | 0,3    | 16,2   | 75     | 4-13   |
|                                            |                                          | Кисель из свежих плодов     | 200  | 0,14  | 0,04   | 27,50  | 133,80 | 7-60   |
|                                            |                                          | Масло сливочное             | 10   | 0,00  | 8,20   | 0,10   | 75     | 12-60  |
|                                            | Итого за завтрак:                        |                             |      | 28,18 | 27,86  | 103,79 | 601    |        |
|                                            | обед                                     |                             |      |       |        |        |        |        |
|                                            | Суп картофельный с бобовыми (горохом)    | 300                         | 4,39 | 4,22  | 13,06  | 107,8  |        | 22-21  |
|                                            | Батон йодированный                       | 60                          | 2,4  | 0,3   | 16,2   | 75     |        | 4-46   |
|                                            | Сок фруктовый                            | 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  | 105-50 |
| 286<br>679<br>45<br>Пром. произв.<br>943   | 4-й день<br>завтрак                      | Тфтели мясные с соусом      | 50   | 8,87  | 9,83   | 11,71  | 171,00 | 33-88  |
|                                            |                                          | Каша гречневая рассыпчатая  | 150  | 7,46  | 5,61   | 35,84  | 230,45 | 15-00  |
|                                            |                                          | Винегрет овощной            | 60   | 0,82  | 3,71   | 5,06   | 56,88  | 7-50   |
|                                            |                                          | 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 |        |
|                                            | обед                                     |                             |      |       |        |        |        |        |
|                                            | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300/20                      | 1,45 | 3,93  | 100,20 | 82     |        | 26-74  |
|                                            | 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 | 105-50 |
| 93<br>42<br>Пром. произв.<br>Пром. произв. | 5-й день<br>завтрак                      | Каша рисовая молочная       | 250  | 6,9   | 14,45  | 22,70  | 250,44 | 26-59  |
|                                            |                                          | Сыр порционный              | 15   | 3,48  | 4,43   | 0,0    | 54,60  | 14-68  |
|                                            |                                          | 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  | 488,84 |        |
|                                            | обед                                     |                             |      |       |        |        |        |        |
|                                            | Рассольник «Петербургский»               | 300                         | 1,6  | 4,09  | 13,54  | 97,40  |        | 26-74  |
|                                            | 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 | 105-50 |
| 301<br>679<br>33<br>Пром. произв.<br>951   | 6-й день<br>завтрак                      | Курица тушеная в соусе      | 60   | 15,68 | 18,23  | 7,03   | 281,25 | 30-67  |
|                                            |                                          | Каша пшеничная с маслом     | 150  | 6,60  | 4,38   | 35,27  | 213,71 | 15-00  |
|                                            |                                          | Салат из свежих овощей      | 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 |        |

|               |                                                 |        |              |              |               |                |               |
|---------------|-------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
|               | обед                                            |        |              |              |               |                |               |
|               | Салатка домашняя                                | 300    | 1,87         | 2,26         | 13,31         | 81,00          | 29-74         |
|               | Батон Водированный                              | 60     | 2,4          | 0,3          | 16,2          | 75             | 4-46          |
|               | Компот из свежих плодов                         | 200    | 0,20         | 0,20         | 22,30         | 110            | 7-00          |
|               | <b>Итого за обед:</b>                           |        | <b>4,47</b>  | <b>2,76</b>  | <b>51,81</b>  | <b>266</b>     |               |
|               | <b>Итого за день:</b>                           |        | <b>30,51</b> | <b>29,32</b> | <b>146,83</b> | <b>1020,30</b> | <b>105-50</b> |
|               | <b>7-й день</b>                                 |        |              |              |               |                |               |
| 438           | <b>завтрак</b>                                  |        |              |              |               |                |               |
|               | Омлет натуральный запеченный с сливочным маслом | 150    | 10,47        | 16,25        | 1,94          | 196,48         | 28-67         |
| 43            | Салат из белокочанной капусты                   | 50     | 0,7          | 2,5          | 4,5           | 43,7           | 7-50          |
| Пром. произв. | Батон Водированный                              | 40     | 2,4          | 0,3          | 16,2          | 75             | 4-13          |
| 585           | Компот из свежих плодов                         | 200    | 0,2          | -            | 14,00         | 28             | 8-00          |
| 434           | Булочка пониженной калорийности с изюмом        | 60     | 5,45         | 5,73         | 32,28         | 202,74         | 16-00         |
|               | <b>Итого за завтрак:</b>                        |        | <b>19,22</b> | <b>24,78</b> | <b>68,92</b>  | <b>545,62</b>  |               |
|               | <b>обед</b>                                     |        |              |              |               |                |               |
| 208           | Суп -лапша с курицей                            | 300    | 2,15         | 2,27         | 13,71         | 83,80          | 31-89         |
| Пром. произв. | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40     | 3,25         | 0,5          | 20,05         | 95             | 2-31          |
| 869           | Кисель из свежих плодов                         | 200    | 0,14         | 0,04         | 27,50         | 110,80         | 7-00          |
|               | <b>Итого за обед:</b>                           |        | <b>5,54</b>  | <b>2,81</b>  | <b>61,26</b>  | <b>289,60</b>  |               |
|               | <b>Итого за день:</b>                           |        | <b>24,76</b> | <b>27,59</b> | <b>130,18</b> | <b>835,22</b>  | <b>105-50</b> |
|               | <b>8-й день</b>                                 |        |              |              |               |                |               |
| 469           | <b>завтрак</b>                                  |        |              |              |               |                |               |
|               | Запеканка из творога со сметаной                | 150/50 | 30,93        | 22,89        | 32,40         | 279,60         | 44-30         |
| 959           | Какао с молоком                                 | 200    | 3,52         | 3,72         | 25,49         | 145,2          | 10-00         |
| 847           | Яблоки свежие                                   | 100    | 0,8          | 0,3          | 57,50         | 49,00          | 10-00         |
|               | <b>Итого за завтрак:</b>                        |        | <b>32,16</b> | <b>26,91</b> | <b>115,39</b> | <b>473,80</b>  |               |
|               | <b>обед</b>                                     |        |              |              |               |                |               |
| 206           | Суп картофельный с фасолью                      | 300    | 4,39         | 4,22         | 13,06         | 107,8          | 22-21         |
| Пром. произв. | Батон Водированный                              | 60     | 2,4          | 0,3          | 16,2          | 75             | 4-46          |
| Пром. произв. | Сок фруктовый                                   | 200    | 0,2          | -            | 14,00         | 28             | 14-53         |
|               | <b>Итого за обед:</b>                           |        | <b>6,99</b>  | <b>4,53</b>  | <b>43,26</b>  | <b>210,8</b>   |               |
|               | <b>Итого за день:</b>                           |        | <b>39,15</b> | <b>31,44</b> | <b>158,65</b> | <b>684,60</b>  | <b>105-50</b> |
|               | <b>9-й день</b>                                 |        |              |              |               |                |               |
| 486           | <b>завтрак</b>                                  |        |              |              |               |                |               |
|               | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами         | 75/35  | 13,87        | 7,85         | 6,53          | 150,00         | 38-17         |
| 694           | Картофельное пюре                               | 150    | 3,06         | 4,80         | 20,45         | 137,25         | 15-00         |
| Пром. произв. | Батон Водированный                              | 40     | 2,4          | 0,3          | 16,2          | 75             | 4-13          |
| 951           | Напиток кофейный                                | 200    | 0,5          | -            | 31,5          | 128            | 7-00          |

|                                                                                |                                          |        |       |       |        |        |        |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 204<br>Пром. произв.<br>869                                                    | Итого за завтрак:                        |        | 19,83 | 12,95 | 74,68  | 490,25 |        |
|                                                                                | обед                                     |        |       |       |        |        |        |
|                                                                                | Суп картофельный с рисовой крупой        | 300    | 1,58  | 2,19  | 11,66  | 72,60  | 31-89  |
|                                                                                | Хлеб рисово-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  | 34,01  | 277,60 |        |
|                                                                                |                                          |        |       |       |        |        |        |
|                                                                                | Итого за день:                           |        | 24,86 | 15,84 | 128,69 | 767,85 | 105-50 |
| 304<br>Пром. произв.<br>585<br>50<br><br>170<br>Пром. произв.<br>Пром. произв. | 10-й день<br>завтрак                     |        |       |       |        |        |        |
|                                                                                | Плов из птицы                            | 210    | 20,30 | 17,00 | 35,69  | 377,00 | 46-38  |
|                                                                                | Хлеб рисово-пшеничный                    | 40     | 3,25  | 0,5   | 20,05  | 95     | 2-92   |
|                                                                                | Компот из свежих яблок                   | 200    | 0,2   | -     | 14,00  | 28     | 8-00   |
|                                                                                | Овощи сезонные                           | 50     | 1,2   | 5,4   | 5,1    | 73,2   | 7-00   |
|                                                                                | Итого за завтрак:                        |        |       |       |        |        |        |
|                                                                                | обед                                     |        | 24,95 | 22,9  | 74,84  | 573,3  |        |
|                                                                                | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300/20 | 1,45  | 3,93  | 100,20 | 82     | 26-74  |
|                                                                                | Батон восточный                          | 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 | 105-50 |

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 Тугельяна 2010 г.