

«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 11 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
608 688 34 Пром. произв. 868	1-й день						
	завтрак						
	Биточки мясные	50	9,33	6,93	9,42	137,25	29-30
	Макаронные изделия 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 йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
187 Пром. произв. 951	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24,76	94,20	7-00
	Итого за завтрак:		18,65	14,26	81,74	521,16	
	обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/20	1,40	3,91	6,79	67,80	26-74
	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	105-50
282 694 Табл.4 Пром. произв. 943	2-й день						
	завтрак						
	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 йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
209 Пром. произв. 869	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00
	Итого за завтрак:		16,82	21,31	62,93	480,77	
	обед						
	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
	Итого за обед:		5,03	2,89	54,01	277,60	
	Итого за день:		21,85	24,2	116,94	758,37	105-50

168 434 Пром. произв. 869 41	3-й день завтрак						
	Каша манная вязкая молочная	100	3,4	3,96	27,83	161,00	16-17
	Пирожки слоистые с повидлом	60	22,24	15,36	32,16	179,20	25-00
	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)	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
286 679 45 Пром. произв. 943	4-й день завтрак						
	Тефтели 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	
170 Пром. произв. Пром. произв.	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 42 Пром. произв. Пром. произв.	5-й день 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	
197 Пром. произв. Пром. произв.	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
301 679 33 Пром. произв. 951	6-й день 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 свеклы 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	

Пром. произв. 859	обед						
	Салатка домашняя	300	1,87	2,26	13,31	81,00	29-74
	Батон йодированный	60	2,4	0,3	16,2	75	4-46
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110	7-00
	Итого за обед:		4,47	2,76	51,81	266	
	Итого за день:		30,51	29,32	146,83	1020,30	105-50
Пром. произв. 585 434	7-й день завтрак						
	Омлет натуральный запеченный с сливочным маслом	150	10,47	16,25	1,94	196,48	28-67
	Салат из белокачанной капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,7	7-50
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	14,00	28	8-00
	Булочка пониженной калорийности с изюмом	60	5,45	5,73	32,28	202,74	16-00
	Итого за завтрак:		19,22	24,78	68,92	545,62	
Пром. произв. 869	обед						
	Суп - лапша с курицей	300	2,15	2,27	13,71	83,80	31-89
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	2-31
	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	7-00
	Итого за обед:		5,54	2,81	61,26	289,60	
	Итого за день:		24,76	27,59	130,18	835,22	105-50
Пром. произв. 206 Пром. произв. 951	8-й день завтрак						
	Запеканка из творога со сметаной	150/50	30,93	22,89	32,40	279,60	44-30
	Кисель с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	10-00
	Яблоки свежие	100	0,8	0,3	57,50	49,00	10-00
	Итого за завтрак:		32,16	26,91	115,39	473,80	
	обед						
	Суп картофельный с фасолью	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:		39,15	31,44	158,65	684,60	105-50
Пром. произв. 951	9-й день завтрак						
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/35	13,87	7,85	6,53	150,00	38-17
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	15-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Напиток кофейный	200	0,5	-	31,5	128	7-00

204 Пром. произв. 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 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	105-50
304 Пром. произв. 585 50 170 Пром. произв. Пром. произв.	10-й день завтрак						
	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	46-38
	Хлеб ржано-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 Водированный	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 Тутьельяна 2010 г.