

«Утверждаю»

ИП Ермоленко Л.В.

«09» января 2024 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 1-4 классов
в МБОУ ЕСОШ №7 им. О.Казанского на 2023-2024 учебный год (2 полугодия)
Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порция (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
	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	7-40
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-78
	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						
187 304 Табл.4 Пром. произв. 951	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,40	3,91	6,79	67,80	20-00
	Плов из птицы	200	20,30	17,00	35,69	377,00	48-27
	Огурцы соленные	30	0,9	2,6	16,7	31,0	5-00
	Батон йодированный	60	2,4	0,3	16,2	75	6-19
	Напиток кофейный	200	0,5	-	31,5	128	7-00
	Итого за обед:		25,50	23,81	96,88	709,80	
	Итого за день:		44,15	38,07	178,72	1230,96	149-94
	2-й день						
	завтрак						
182 679 Табл.4 Пром. произв. 943	Сосиски отварные	50	10,57	12,52	10,04	196	30-00
	Каша пшеничная	150	3,06	4,80	20,45	137,25	10-00
	Овощи сезонные	50	0,59	3,69	2,24	44,52	8-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-78
	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	250	1,58	2,19	11,66	72,60	25-00
	Котлеты из курицы	60	10,57	12,52	10,04	196	41-70
	Капуста тушеная	150	4,53	5,5	25,8	127,3	15-00
134 Пром. произв. 869	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,25	0,5	20,05	95	3-46
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110	7-00
	Итого за обед:		20,13	20,91	89,85	600,9	
	Итого за день:		36,95	42,22	152,78	1081,67	149-94

468 434 Пром. произв. 869	3-й день завтрак Каша манная вязкая молочная Пирожки сдобные с повидлом Батон водированный Кисель из свежих плодов	200 60 40 200	3,4 22,24 2,4 0,14	3,96 15,36 0,3 0,04	27,83 32,16 16,2 27,80	141,00 179,20 75 110,80	16-17 30-00 4-78 7-00
	Итого за завтрак:		28,18	19,66	153,19	526,00	
206 608 688 Таб. 4 Пром. произв. Пром. произв.	обед Суп картофельный с бобовыми (горохом) Котлеты из говядины Спагетти с маслом Помидор зеленый соленый Батон водированный Напиток фруктовый	250 50 150 30 60 200	4,39 9,33 5,52 1,0 2,4 0,2	4,22 6,93 4,52 2,1 0,3 -	13,06 9,42 26,45 4,91 16,2 14,00	107,8 137,25 168,45 36,9 75 28	20-00 38-27 15-00 4-53 6-19 8-00
	Итого за обед:		22,84	18,07	84,04	553,40	
	Итого за день:		51,02	37,73	237,23	1079,40	149-94
467 Пром. произв. 943	4-й день завтрак Пудинг запеченный из творога со сметаной Хлеб ржано-пшеничный Чай с сахаром	150 40 200	22,24 3,25 0,2	23,56 0,5 -	32,26 20,05 14,00	254,20 95 28	42-86 2-92 5-00
	Итого за завтрак:		25,69	24,06	66,31	377,2	
170 286 679 45 Пром. произв. Пром. произв.	обед Борщ с капустой и картофелем Тефтели мясные с соусом Каша гречневая рассыпчатая Винегрет овощной Батон водированный Соус яблочный	250 60/20 150 50 60 200	1,45 8,87 7,46 0,82 2,4 0,4	3,93 9,83 5,61 3,71 0,3 -	100,20 11,71 35,84 5,06 16,2 24,76	82,00 171,00 230,45 56,88 75 94,20	20-00 40-47 15-00 7-50 6-19 10-00
	Итого за обед:		21,4	23,38	193,77	709,53	
	Итого за день:		47,09	47,44	260,08	1086,73	149-94
93 42 Пром. произв. 943	5-й день завтрак Каша рисовая молочная Сыр порционный Батон водированный Чай с сахаром	250 15 40 200	6,9 3,48 2,4 0,2	14,45 4,43 0,3 -	22,70 0,0 16,2 14,0	250,44 54,60 75 28	26-59 14-68 4-78 5-00
	Итого за завтрак:		12,27	14,73	52,9	408,04	
197 486 694 Пром. произв. Пром. произв.	обед Рассольник «Петербургский» Рыба тушеная в томатном соусе с овощами Картофельное пюре Батон водированный Напиток смородиновый	250 70/30 150 60 200	1,6 13,87 3,06 2,4 0,2	4,09 7,85 4,80 0,3 -	13,54 6,53 20,45 16,2 14,00	97,40 150,50 137,25 75 28	25-00 42-70 15-00 6-19 10-00
	Итого за обед:		21,13	17,04	70,72	488,15	
	Итого за день:		33,4	31,77	123,62	896,19	149-94
93 41 Пром. произв. 951	6-й день завтрак Суп молочный с макаронными изделиями Масло сливочное порциями Батон водированный Напиток кофейный	200 10 40 200	5,75 - 2,4 0,5	5,21 8,20 0,3 -	18,84 0,10 16,2 31,5	145,2 75 75 128	27-19 12-00 4-78 7-00

	Итого за завтрак:		8,65	13,71	66,64	423,2	
206	обед						
301	Соленья домашняя	250	1,87	2,26	13,31	81,00	25-00
679	Курица тушеная в соусе	70	15,68	18,23	7,03	281,25	43-28
33	Каша пшеничная с маслом	150	6,60	4,38	35,27	213,71	10-00
Пром. произв.	Салат из свеклы отварной	50	0,86	3,65	5,02	56,34	7-50
859	Батон йодированный	60	2,4	0,3	16,2	75	6-19
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110	7-00
	Итого за обед:		27,61	29,02	99,13	817,55	
	Итого за день:		36,26	42,73	165,77	1240,75	149-94
438	7-й день завтрак						
43	Омлет натуральный запеченный с сливочным маслом	150	10,47	16,25	1,94	196,48	38-67
Пром. произв.	Салат из белокачанной капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,7	7-50
585	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-78
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	14,00	28	8-00
	Итого за завтрак:		13,77	19,05	36,64	343,18	
208	обед						
608	Суп - лапша с курицей	250	2,15	2,27	13,71	83,80	20-00
65	Шницель мясной	60	9,33	6,93	9,42	137,25	45-53
Пром. произв.	Рагу овощное	150	5,5	4,5	26,9	169,1	15-00
869	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95,0	3-46
	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	7-00
	Итого за обед:		20,37	14,24	97,58	595,95	
	Итого за день:		34,14	33,29	134,22	939,13	149-94
469	8-й день завтрак						
959	Запеканка из творога со сметаной	150/50	30,93	22,89	32,40	279,60	40-00
	Каша с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	10-00
	Итого за завтрак:		34,45	26,61	57,89	424,80	
206	обед						
286	Суп картофельный с фасолью	250	4,39	4,22	13,06	107,8	20-00
688	Гуляш с соусом	70	8,87	6,93	9,42	138	46-75
Пром. произв.	Вермишель отварная с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	15-00
Пром. произв.	Огурцы соленные	30	1,0	2,4	4,9	46,26	5-00
	Батон йодированный	60	2,4	0,3	16,2	75	6-19
	Напиток фруктовый	200	0,2	-	14,00	28	7-00
	Итого за обед:		22,38	18,37	84,03	563,51	
			56,83	44,98	141,92	988,31	149-94
	Итого за день:						
168	9-й день завтрак						
434	Каша овсяная вязкая молочная	200	3,4	3,96	27,83	161,00	16-17
Пром. произв.	Булочка плоская	60	22,24	15,36	32,16	179,20	25-00
951	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-78
	Напиток кофейный	200	0,5	-	31,5	128	7-00

204 282 694 Таб.4 Пром.против. 869	Итого за завтрак:		28,54	19,62	107,69	543,20	
	обед						
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,58	2,19	11,66	72,60	20-00
	Котлеты рубленные из цыпленка	70	10,57	12,52	10,04	196	44-03
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137	15-00
	Овощи сезонные	50	1,0	2,51	4,91	46,26	7-50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	3-46
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110	7-00
	Итого за обед:		19,66	22,72	89,41	656,86	
			48,2	42,34	197,1	1200,06	149-94
Итого за день:							
304 Пром.против. 585 170 286 679 50 Пром.против. Пром.против.	10-й день						
	завтрак						
	Плов из птицы	200	20,30	17,00	35,69	377,00	42-98
	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:						
	обед		23,75	17,5	69,74	500	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,45	3,93	100,20	82	20-00
	Тефтели мясные	60/20	8,87	9,83	11,71	171,00	41-35
	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	15-00
	Нкра кабачковая	50	1,2	-	14,00	28	6-50
	Батон водочванный	40	2,4	0,3	16,2	75	6-19
	Напиток яблочный	200	0,4	-	24,76	94,20	10-00
	Итого за обед:		21,78	19,67	202,71	680,65	
			45,53	37,17	272,45	1180,65	149-94
	Итого за день:						

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 Тутьяна 2010 г.