

«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 5-11 классов
в МБОУ ЕСОШ №7 им. О.Казанского на 2023-2024 учебный год (2 полугодия)
Возраст 11 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
608 688 34 Пром. произ. 868	1-й день						
	завтрак						
	Биточки мясные	50	9,33	6,93	9,42	137,25	29-30
	Макарон отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	15-40
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1,0	2,51	4,91	46,26	7-40
	Батон восточный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-78
	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	250	1,40	3,91	6,79	67,80	20-00
187 304 Табл.4 Пром. произв. 951	Плов из птицы	200	20,30	17,00	35,69	377,00	48-27
	Огурцы соленые	30	0,9	2,6	16,7	31,0	5-00
	Батон восточный	60	2,4	0,3	16,2	75	6-19
	Напиток кофейный	200	0,5	-	31,5	128	7-00
	Итого за обед:		25,80	23,81	96,88	709,80	
	Итого за день:		44,15	38,07	178,72	1230,96	149-94
182 679 Табл.4 Пром. произв. 943	2-й день						
	завтрак						
	Сосиска отварная	50	10,57	12,52	10,04	196	30-00
	Каша овсяная	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 восточный	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
209 282 134 Пром. произв. 869	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
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,25	0,3	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

68 434 Пром. произв. 869	3-й день						
	завтрак						
	Каша манная вязкая молочная	200	3,4	3,96	27,83	161,00	16-17
	Пирожки слоенные с повидлом	60	22,24	15,36	32,16	179,20	30-00
	Батон Водированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-78
206 608 688 Таб.4 Пром. произв. Пром. произв.	обед						
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	4,39	4,22	13,06	107,8	20-00
	Котлеты из говядины	50	9,33	6,93	9,42	137,25	38-27
	Спагетти с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	15-00
	Помидор зеленый соленый	30	1,0	2,1	4,91	36,9	4-53
467 Пром. произв. 943	Итого за обед:						
	Батон Водированный	60	2,4	0,3	16,2	75	6-19
	Напиток фруктовый	200	0,2	-	14,00	28	8-00
	Итого за обед:		22,84	18,07	84,84	553,40	
	Итого за день:		51,02	37,73	237,23	1079,40	149-94
170 286 679 45 Пром. произв. Пром. произв.	4-й день						
	завтрак						
	Пудинг запеченный из творога со сметаной	150	22,24	23,56	32,26	254,20	42-86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	2-92
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00
197 486 694 Пром. произв. Пром. произв.	Итого за завтрак:		25,69	24,06	66,31	377,2	
	обед						
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,45	3,93	100,20	82,00	20-00
	Тефтели мясные с соусом	60/20	8,87	9,83	11,71	171,00	40-47
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	15-00
93 42 Пром. произв. 943	Итого за обед:		21,4	23,38	193,77	709,53	
	Итого за день:		47,09	47,44	260,08	1086,73	149-94
197 486 694 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 Водированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-78
93 41 Пром. произв. 951	Итого за завтрак:		12,27	14,73	52,9	408,04	
	обед						
	Рассольник «Петербургский»	250	1,6	4,09	13,54	97,40	25-00
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70/30	13,87	7,85	6,53	150,50	42-70
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	15-00
93 41 Пром. произв. 951	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	200	5,75	5,21	18,84	145,2	27-19
	Масло сливочное порциями	10	-	8,20	0,10	75	12-00
	Батон Водированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-78
93 41 Пром. произв. 951	Итого за завтрак:		8,15	13,41	35,14	295,4	
	обед						
	Суп картофельный с мясом	250	4,39	4,22	13,06	107,8	20-00
	Котлеты из говядины	50	9,33	6,93	9,42	137,25	38-27
	Спагетти с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	15-00
93 41 Пром. произв. 951	Итого за обед:		22,84	18,07	84,84	553,40	
	Итого за день:		51,02	37,73	237,23	1079,40	149-94

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

204 282 694 Таб. 4 Пром. произв. 869	Итого за завтрак:		28,54	19,62	107,69	543,20	
	обед						
	Суп картофельный с рисовой крутой	250	1,58	2,19	11,66	72,60	20-00
	Котлеты рубленные из шпикенки	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. произв. 585 170 286 679 50 Пром. произв. Пром. произв.	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	590	
	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
	Икра кабачковая	50	1,2	-	14,00	28	6-50
	Битон водированный	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.