**«Утверждаю» «Согласовано»**

**Директор МБОУ ЕСОШ №7**

**ИП Ермоленко Л.В. им. О.Казанского**

**«10» января 2022 г. 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 учебный год**

**Возраст 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса порции**  **(гр.)** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Цена (руб.)** |
| 608  688  34  Пром. призв.  868  187  Пром.произв.  951 | **1-й день**  **завтрак**  Биточки из говядины  Макароны отварные с маслом  Салат из свеклы с зеленым горошком  Батон йодированный  Компот из смеси сухофруктов  **Итого за завтрак:**  **обед**  Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной  Батон йодированный  Напиток кофейный с молоком  **Итого за обед:**  **Итого за день:** | 60  150  50  40  200 | 9,33  5,52  1,0  2,4  0,4 | 6,93  4,52  2,51  0,3  - | 9,42  26,45  4,91  16,2  24,76 | 137,25  168,45  46,26    75  94,20 | 35-17  8-93  6-56  3-35  7-00 |
| 300/20  60  200 | **18,65**  1,40  2,4  0,5  **4,3** | **14,26**  3,91  0,3  -  **4,21** | **81,74**  6,79  16,2  31,5  **54,49** | **521,16**  67,80  75  128  **270,80** | 24-53  4-46  10-00 |
|  | **22,95** | **18,47** | **136,23** | **791,96** | **100-00** |
| 282  694  Табл.4  Пром.произв.  943  209  Пром.произв.  869 | **2-й день**  **завтрак**  Оладьи из печени  Картофельное пюре  Овощи квашеные  Батон йодированный  Чай с сахаром  **Итого за завтрак:**  **обед**  Суп картофельный с мясными фрикадельками  Хлеб ржано-пшеничный  Компот из свежих плодов  **Итого за обед:**  **Итого за день:** | 70  150  50  40  200 | 10,57  3,06  0,59  2,4  0,2 | 12,52  4,80  3,69  0,3  - | 10,04  20,45  2,24  16,2  14,00 | 196  137,25  44,52  75  28 | 31-60  14-97  6-09  3-35  5-00 |
| 300  40  200 | **16,82**  1,58  3,25  0,20  **5,03** | **21,31**  2,19  0,5  0,20  **2,89** | **62,93**  11,66  20,05  22,30  **54,01** | **480,77**  72,60  95  110  **277,60** | 29-68  2-31  7-00 |
|  | **21,85** | **24,2** | **116,94** | **758,37** | **100-00** |
| 168  467  Пром.произв.  869  206  Пром.произв.  Пром.произв. | **3-й день**  **завтрак**  Каша манная вязкая молочная  Пудинг из творога запеченный  Батон йодированный  Кисель из свежих плодов  **Итого за завтрак:**  **обед**  Суп картофельный с бобовыми (горохом)  Батон йодированный  Сок фруктовый  **Итого за обед:**  **Итого за день:** | 150  110  40  200 | 3,4  22,24  2,4  0,14 | 3,96  15,36  0,3  0,04 | 27,83  32,16  16,2  27,50 | 161,00  179,20  75  110,80 | 14-36  36-30  3-35  7-00 |
| 300  60  200 | **28,18**  4,39  2,4  0,2  **6,99** | **19,66**  4,22  0,3  -  **4,53** | **103,69**  13,06  16,2  14,00  **43,26** | **526**  107,8  75  28  **210,8** | 20-00  4-46  14-53 |
|  | **35,17** | **24,19** | **146,95** | **726,80** | **100-00** |
| 286  679  45  Пром.произв.  943  170  Пром.произв.  Пром. произв. | **4-й день**  **завтрак**  Тефтели мясные с соусом  Каша гречневая рассыпчатая  Винегрет овощной  Хлеб ржано-пшеничный  Чай с сахаром  **Итого за завтрак:**  **обед**  Борщ с капустой и картофелем со сметаной  Батон йодированный  Сок яблочный  **Итого за обед:**  **Итого за день:** | 60  150  50  40  200 | 8,87  7,46  0,82  3,25  0,2 | 9,83  5,61  3,71  0,5  - | 11,71  35,84  5,06  20,05  14,00 | 171,00  230,45  56,88  95  28 | 35-92  10-00  7-78  2-31  5-00 |
| 300/20  60  200 | **20,60**  1,45  2,4  0,4  **4,25** | **19,65**  3,93  0,3  -  **4,23** | **86,66**  100,20  16,2  24,76  **140,96** | **581,33**  82  75  94,20  **251,20** | 24-53  4-46  10-00 |
|  | **24,85** | **23,88** | **227,62** | **832,53** | **100-00** |
| 93  42  41  Пром.произв.  Пром.произв.  197  Пром.произв.  Пром. произв. | **5-й день**  **завтрак**  Суп молочный с макаронными изделиями  Сыр порционный  Масло сливочное порциями  Батон йодированный  Сок фруктовый  **Итого за завтрак:**  **обед**  Рассольник «Петербургский»  Батон йодированный  Напиток смородиновый  **Итого за обед:**  **Итого за день:** | 240  15  10  40  200 | 6,9  3,48  0,00  2,4  0,20 | 6,25  4,43  8,20  0,3  0,20 | 22,60  0,0  0,10  16,2  22,30 | 174,24  54,60  75  75  110 | 23-29  12-00  8-00  3-35  14-37 |
| 300  60  200 | **12,98**  1,6  2,4  0,2  **4,2** | **19,38**  4,09  0,3  -  **4,39** | **61,20**  13,54  16,2  14,00  **43,74** | **448,84**  97,40  75  28  **200,4** | 24-53  4-46  10-00 |
|  | **17,18** | **23,77** | **104,94** | **649,24** | **100-00** |
| 301  679  33  Пром.произв.  951 | **6-й день**  **завтрак**  Курица тушеная в соусе  Каша пшеничная с маслом  Салат из свёклы отварной  Батон йодированный  Напиток кофейный | 70  150  50  40  200 | 15,68  6,60  0,86  2,4  0,5 | 18,23  4,38  3,65  0,3  - | 7,03  35,27  5,02  16,2  31,5 | 281,25  213,71  56,34  75  128 | 37-08  9-62  5-96  3-35  5-00 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **26,04** | **26,56** | **95,02** | **754,30** |  |
| 206  Пром.произв.  859 | **обед**  Солянка домашняя  Батон йодированный  Компот из свежих плодов  **Итого за обед:** | 200  60  200 | 1,87  2,4  0,20  **4,47** | 2,26  0,3  0,20  **2,76** | 13,31  16,2  22,30  **51,81** | 81,00  75  110  **266** | 27-53  4-46  7-00 |
|  | **Итого за день:** |  | **30,51** | **29,32** | **146,83** | **1020,30** | **100-00** |
| 438  43  Пром.произв.  943  434 | **7-й день**  **завтрак**  Омлет натуральный запеченный с сливочным маслом  Салат из белокачанной капусты  Батон йодированный  Чай с сахаром  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 | 33-17  7-50  3-34  5-00  12-00 |
|  | **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  **Итого за обед:** | 300  40  200 | 2,15  3,25  0,14  **5,54** | 2,27  0,5  0,04  **2,81** | 13,71  20,05  27,50  **61,26** | 83,80  95  110,80  **289,60** | 29-68  2-31  7-00 |
|  | **Итого за день:** |  | **24,76** | **27,59** | **130,18** | **835,22** | **100-00** |
| 469  959  847  206  Пром.произв.  Пром.произв. | **8-й день**  **завтрак**  Запеканка из творога со сметаной  Какао с молоком  Яблоки свежие  **Итого за завтрак:**  **обед**  Суп картофельный с фасолью  Батон йодированный  Сок фруктовый  **Итого за обед:**  **Итого за день:** | 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 | 39-01  10-00  12-00 |
| 300  60  200 | **32,16**  4,39  2,4  0,2  **6,99** | **26,91**  4,22  0,3  -  **4,53** | **115,39**  13,06  16,2  14,00  **43,26** | **473,80**  107,8  75  28  **210,8** | 20-00  4-46  14-53 |
|  | **39,15** | **31,44** | **158,65** | **684,60** | **100-00** |
| 486  694  Пром.произв.  951  204  Пром.произв.  869 | **9-й день**  **завтрак**  Рыба тушеная в томатном соусе с овощами  Картофельное пюре  Батон пшеничный  Напиток кофейный  **Итого за завтрак:**  **обед**  Суп картофельный с рисовой крупой и говядиной  Хлеб ржано-пшеничный  Компот из свежих плодов  **Итого за обед:**  **Итого за день:** | 75/35  150  40  200/12 | 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 | 38-09  14-97  2-95  5-00 |
| 300  40  200 | **19,83**  1,58  3,25  0,20  **5,03** | **12,95**  2,19  0,5  0,20  **2,89** | **74,68**  11,66  20,05  22,30  **54,01** | **490,25**  72,60  95  110  **277,60** | 29-68  2-31  7-00 |
|  | **24,86** | **15,84** | **128,69** | **767,85** | **100-00** |
| 304  42  Пром.произв.  943  170  Пром.произв.  Пром.произв. | **10-й день**  **завтрак**  Плов из птицы  Сыр порционный  Хлеб ржано-пшеничный  Чай с сахаром  **Итого за завтрак:**  **обед**  Борщ с капустой и картофелем со сметаной  Батон йодированный  Сок яблочный  **Итого за обед:**  **Итого за день:** | 250  15  40  200 | 20,30  3,48  3,25  0,2 | 17,00  4,43  0,5  - | 35,69  0,0  20,05  14,00 | 377,00  54,60  95  28 | 41-70  12-00  2-31  5-00 |
| 300/20  40  200 | **27,23**  1,45  2,4  0,4  **4,25** | **21,93**  3,93  0,3  -  **4,23** | **69,74**  100,20  16,2  24,76  **140,96** | **554,60**  82  75  94,20  **251,20** | 24-53  4-46  10-00 |
|  | **31,46** | **26,16** | **210,70** | **805,80** | **100-00** |

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