**«Утверждаю» «Согласовано»**

**Директор МБОУ ЕСОШ №7**

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

**«01» сентября 2021 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 2021-2022 учебный год**

**Возраст 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса порции**  **(гр.)** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Цена (руб.)** |
| 608  688  Табл.4  Пром. призв.  868  187  Пром.произв.  951 | **1-й день**  **завтрак**  Биточки мясные  Макароны отварные с маслом  Огурцы соленые  Батон йодированный  Компот из смеси сухофруктов  **Итого за завтрак:**  **обед**  Щи из свежей капусты с картофелем  Батон йодированный  Напиток кофейный  **Итого за обед:**  **Итого за день:** | 60  150  40  40  200 | 9,33  5,52  1,0  2,4  0,4 | 6,93  4,52  0,2  0,3  - | 9,42  26,45  3,2  16,2  24,76 | 137,25  168,45  17  75  94,20 | 30-80  8-93  6-56  3-35  7-00 |
| 200  40  200 | **18,65**  1,40  2,4  0,5  **4,3** | **11,95**  3,91  0,3  -  **4,21** | **80,03**  6,79  16,2  31,5  **54,49** | **491,90**  67,80  75  128  **270,80** | 7-26  3-35  5-00 |
|  | **22,95** | **16,16** | **134,52** | **762,70** | **72-25** |
| 282  694  Табл.4  Пром.произв.  943  204  Пром.произв.  869 | **2-й день**  **завтрак**  Оладьи из печени  Картофельное пюре  Овощи сезонные  Батон йодированный  Чай с сахаром  **Итого за завтрак:**  **обед**  Суп картофельный с рисовой крупой  Хлеб ржано-пшеничный  Компот из свежих плодов  **Итого за обед:**  **Итого за день:** | 80  150  50  40  200/12 | 10,57  3,06  1,0  2,4  0,2 | 12,52  4,80  0,2  0,3  - | 10,04  20,45  3,2  16,2  14,00 | 196  137,25  17  75  28 | 31-60  10-60  6-09  3-35  5-00 |
| 200  40  200 | **17,23**  1,58  3,25  0,20  **5,03** | **17,82**  2,19  0,5  0,20  **2,89** | **63,89**  11,66  20,05  22,30  **54,01** | **453,25**  72,60  95  110  **277,60** | 7-26  2-31  6-04 |
|  | **22,26** | **20,71** | **117,90** | **730,85** | **72-25** |
| 467  41  Пром.произв.  869  206  Пром.произв.  943 | **3-й день**  **завтрак**  Пудинг из творога запеченный  Масло сливочное порциями  Батон йодированный  Кисель из свежих плодов  **Итого за завтрак:**  **обед**  Суп картофельный с бобовыми  Батон йодированный  Чай с сахаром  **Итого за обед:**  **Итого за день:** | 160  10  40  200 | 22,24  0,00  2,4  0,14 | 15,36  8,20  0,3  0,04 | 32,16  0,10  16,2  27,50 | 179,20  75  75  110,80 | 38-29  8-00  3-35  7-00 |
| 200  40  200 | **24,78**  4,39  2,4  0,2  **6,99** | **23,9**  4,22  0,3  -  **4,53** | **75,96**  13,06  16,2  14,00  **43,26** | **440,00**  107,8  75  28  **210,8** | 7-26  3-35  5-00 |
|  | **31,77** | **28,43** | **119,22** | **650,8** | **72-25** |
| 286  679  45  Пром.произв.  943  170  Пром.произв.  868 | **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  Батон йодированный  Компот из смеси сухофруктов  **Итого за обед:**  **Итого за день:** | 80  150  60  40  200 | 11,78  7,46  0,82  3,25  0,2 | 12,91  5,61  3,71  0,5  - | 14,90  35,84  5,06  20,05  14,00 | 223,00  230,45  56,88  95  28 | 32-63  8-92  7-78  2-31  5-00 |
| 200  40  200 | **23,61**  1,45  2,4  0,4  **4,25** | **22,73**  3,93  0,3  -  **4,23** | **89,85**  100,20  16,2  24,76  **140,96** | **633,33**  82  75  94,20  **251,20** | 7-26  3-35  5-00 |
|  | **27,86** | **26,96** | **230,81** | **884,53** | **72-25** |
| 93  42  41  Пром.произв.  859  197  Пром.произв.  943 | **5-й день**  **завтрак**  Суп молочный с макаронными изделиями  Сыр порционный  Масло сливочное порциями  Батон йодированный  Компот из свежих плодов  **Итого за завтрак:**  **обед**  Рассольник «Петербургский»  Батон йодированный  Чай с сахаром  **Итого за обед:**  **Итого за день:** | 200  15  10  40  200 | 5,75  3,48  0,00  2,4  0,20 | 5,21  4,43  8,20  0,3  0,20 | 18,84  0,0  0,10  16,2  22,30 | 145,20  54,60  75  75  110 | 23-29  12-00  8-00  3-35  10-00 |
| 200  40  200 | **11,83**  1,6  2,4  0,2  **4,2** | **18,34**  4,09  0,3  -  **4,39** | **57,44**  13,54  16,2  14,00  **43,74** | **459,80**  97,40  75  28  **200,4** | 7-26  3-35  5-00 |
|  | 16,03 | 22,73 | 101,18 | 660,20 | **72-25** |
| 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 | 90  150  60  40  200 | 17,65  6,60  0,86  2,4  0,5 | 14,58  4,38  3,65  0,3  - | 4,7  35,27  5,02  16,2  31,5 | 221,00  213,71  56,34  75  128 | 35-18  7-15  5-96  3-35  5-00 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **28,01** | **22,91** | **92,69** | **694,05** |  |
| 200  Пром.произв.  859 | **обед**  Суп картофельный  Батон пшеничный  Компот из свежих плодов  **Итого за обед:** | 200  40  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** | 7-26  3-35  5-00 |
|  | **Итого за день:** |  | **32,48** | **25,67** | **144,5** | **960,05** | **72-25** |
| 438  43  Пром.произв.  943 | **7-й день**  **завтрак**  Омлет натуральный запеченный с колбасой  Салат из белокачанной капусты  Батон йодированный  Чай с сахаром | 150  60  40  200/12 | 14,27  0,85  2,4  0,2 | 22,16  3,05  0,3  - | 2,65  5,41  16,2  14,00 | 267,93  52,44  75  28 | 42-30  6-00  3-34  5-00 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **17,72** | **25,51** | **38,26** | **423,37** |  |
| 208  Пром.произв.  869 | **обед**  Суп картофельный с макаронными изделиями  Хлеб ржано-пшеничный  Кисель из свежих плодов  **Итого за обед:** | 200  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** | 7-26  2-31  6-04 |
|  | **Итого за день:** |  | **23,26** | **28,32** | **99,52** | **712,94** | **72-25** |
| 469  959  206  Пром.произв.  943 | **8-й день**  **завтрак**  Запеканка из творога со сметаной  Какао с молоком  **Итого за завтрак:**  **обед**  Суп картофельный с бобовыми  Батон йодированный  Чай с сахаром  **Итого за обед:**  **Итого за день:** | 150/20  200 | 27,84  3,52 | 18,00  3,72 | 32,40  25,49 | 279,60  145,2 | 48-64  8-00 |
| 200  40  200 | **31,36**  4,39  2,4  0,2  **6,99** | **21,72**  4,22  0,3  -  **4,53** | **57,89**  13,06  16,2  14,00  **43,26** | **424,8**  107,8  75  28  **210,8** | 7-26  3-35  5-00 |
|  | **38,35** | **26,25** | **101,15** | **635,60** | **72-25** |
| 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  Хлеб ржано-пшеничный  Компот из свежих плодов  **Итого за обед:**  **Итого за день:** | 75/75  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  10-60  2-95  5-00 |
| 200  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** | 7-26  2-31  6-04 |
|  | **24,86** | **15,84** | **128,69** | **767,85** | **72-25** |
| 304  42  Пром.произв.  943  170  Пром.произв.  868 | **10-й день**  **завтрак**  Плов из птицы  Сыр порционный  Хлеб ржано-пшеничный  Чай с сахаром  **Итого за завтрак:**  **обед**  Борщ с капустой и картофелем  Батон йодированный  Компот из смеси сухофруктов  **Итого за обед:**  **Итого за день:** | 210  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 | 37-33  12-00  2-31  5-00 |
| 200  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** | 7-26  3-35  5-00 |
|  | 31,48 | 26,16 | 210,70 | **805,80** | **72-25** |

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.