

«Утверждаю»
 ИП Ермоленко Л.В.
 Людмила Васильевна
 «01» сентября 2023 г.

«Согласовано»
 Директор МБОУ ЕСОШ №1
 Гамова Е.Н.

Примерное 2-х недельное меню
 для организации бесплатного двухразового горячего питания для
 обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 1-4 классов
 в МБОУ ЕСОШ №1 на 2023-2024 учебный год
 Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
1-й день							
завтрак							
608	Биточки мясные	50	9,33	6,93	9,42	137,25	29-30
688	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	15-00
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1,0	2,51	4,91	46,26	7-40
Пром. произв. 868	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	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							
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,40	3,91	6,79	67,80	20-00
304	Плов из птицы	200	20,30	17,00	35,69	377,00	44-47
Табл.4	Огурцы соленые	30	0,9	2,6	16,7	31,0	3-00
Пром. произв. 951	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	143-49
2-й день							
завтрак							
182	Сосиска отварная	50	10,57	12,52	10,04	196	30-00
679	Каша пшеничная	150	3,06	4,80	20,45	137,25	10-00
Табл.4	Овощи сезонные	50	0,59	3,69	2,24	44,52	8-00
Пром. произв. 943	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00
	Итого за завтрак:		16,82	21,31	62,93	480,77	
обед							
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,58	2,19	11,66	72,60	25-00
282	Котлеты из курицы	60	10,57	12,52	10,04	196	39-47
134	Капуста тушеная	150	4,53	5,5	25,8	127,3	11-43
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	143-49

№ 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	
	Макаронны 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	4-13	
	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							
	187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,40	3,91	6,79	67,80	20-00
304 Таб.4 Пром.произв. 951	Плов из птицы	200	20,30	17,00	35,69	377,00	44-47	
	Огурцы соленые	30	0,9	2,6	16,7	31,0	3-00	
	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	143-49		
182 679 Таб.4 Пром.произв. 943	2-й день							
	завтрак							
	Сосиска отварная	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	4-13	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00	
	Итого за завтрак:		16,82	21,31	62,93	480,77		
	обед							
	209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,58	2,19	11,66	72,60	25-00
282 134 Пром.произв. 869	Котлеты из курицы	60	10,57	12,52	10,04	196	39-47	
	Капуста тушеная	150	4,53	5,5	25,8	127,3	11-43	
	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	143-49		
168 434 Пром.произв. 869	3-й день							
	завтрак							
	Каша манная вязкая молочная	200	3,4	3,96	27,83	161,00	16-17	
	Пирожки сдобные 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	
	Итого за завтрак:		28,18	19,66	153,19	526,00		
	обед							
	206	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	4,39	4,22	13,06	107,8	20-00
	608 688 Таб.4 Пром.произв. Пром.произв.	Котлеты из говядины	50	9,33	6,93	9,42	137,25	37-47
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	
Батон йодированный		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	84,04	553,40			
Итого за день:		51,02	37,73	237,23	1079,40	143-49		

467 Пром.произв. 943	4-й день завтрак Пудинг запеченный из творога со сметаной	150	22,24	23,56	32,26	254,20	36-41
	Хлеб ржано-пшеничный Чай с сахаром	40 200	3,25 0,2	0,5 -	20,05 14,00	95 28	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	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
	Винегрет овощной	50	0,82	3,71	5,06	56,88	7-50
	Батон йодированный	60	2,4	0,3	16,2	75	6-19
	Сок яблочный	200	0,4	-	24,76	94,20	10-00
	Итого за обед:		21,4	23,38	193,77	709,53	
	Итого за день:		47,09	47,44	260,08	1086,73	143-49
93 42 Пром.произв. 943	5-й день завтрак Каша рисовая молочная	250	6,9	14,45	22,70	250,44	26-59
	Сыр порционный Батон йодированный Чай с сахаром	15 40 200	3,48 2,4 0,2	4,43 0,3 -	0,0 16,2 14,0	54,60 75 28	14-68 4-13 5-00
	Итого за завтрак:		12,27	14,73	52,9	408,04	
197 486 694 Пром.произв. Пром. произв.	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	39-90
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	12-00
	Батон йодированный	60	2,4	0,3	16,2	75	6-19
	Напиток смородиновый	200	0,2	-	14,00	28	10-00
	Итого за обед:		21,13	17,04	70,72	488,15	
	Итого за день:		33,4	31,77	123,62	896,19	143-49
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 Батон йодированный Напиток кофейный	10 40 200	- 2,4 0,5	8,20 0,3 -	0,10 16,2 31,5	75 75 128	12-00 4-13 7-00
	Итого за завтрак:		8,65	13,71	66,64	423,2	
206 301 679 33 Пром.произв. 859	обед Солянка домашняя	250	1,87	2,26	13,31	81,00	25-00
	Курица тушеная в соусе	70	15,68	18,23	7,03	281,25	37-48
	Каша пшеничная с маслом	150	6,60	4,38	35,27	213,71	10-00
	Салат из свёклы отварной	50	0,86	3,65	5,02	56,34	7-50
	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	143-49
438 43 Пром.произв. 585	7-й день завтрак Омлет натуральный запеченный с сливочным маслом	150	10,47	16,25	1,94	196,48	38-67
	Салат из белокачанной капусты Батон йодированный Компот из свежих плодов	50 40 200	0,7 2,4 0,2	2,5 0,3 -	4,5 16,2 14,00	43,7 75 28	7-50 4-13 8-00
	Итого за завтрак:		13,77	19,05	36,64	343,18	

	обед						
208	Суп -лапша с курицей	250	2,15	2,27	13,71	83,80	20-00
608	Шницель мясной	60	9,33	6,93	9,42	137,25	39-73
65	Рагу овощное	150	5,5	4,5	26,9	169,1	15-00
Пром.произв.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95,0	3-46
869	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	143-49
	8-й день						
	завтрак						
469	Запеканка из творога со сметаной	150/50	30,93	22,89	32,40	279,60	40-00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	10-00
	Итого за завтрак:		34,45	26,61	57,89	424,80	
	обед						
206	Суп картофельный с фасолью	250	4,39	4,22	13,06	107,8	20-00
286	Гуляш с соусом	70	8,87	6,93	9,42	138	42-47
688	Вермишель отварная с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	15-00
Пром.произв.	Огурцы соленые	30	1,0	2,4	4,9	46,26	2-83
Пром.произв.	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	143-49
	Итого за день:						
	9-й день						
	завтрак						
168	Каша овсяная вязкая молочная	200	3,4	3,96	27,83	161,00	16-17
434	Булочка плюшка	60	22,24	15,36	32,16	179,20	25-00
Пром.произв.	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
951	Напиток кофейный	200	0,5	-	31,5	128	7-00
	Итого за завтрак:		28,54	19,62	107,69	543,20	
	обед						
204	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,58	2,19	11,66	72,60	20-00
282	Котлеты рубленые из цыпленка	70	10,57	12,52	10,04	196	42-47
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137	12-00
Таб.4	Овощи сезонные	40	1,0	2,51	4,91	46,26	6-26
Пром.произв.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	3-46
869	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	143-49
	Итого за день:						
	10-й день						
	завтрак						
304	Плов из птицы	200	20,30	17,00	35,69	377,00	40-00
Пром.произв.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	2-92
585	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00
	Итого за завтрак:						

	обед		23,75	17,5	69,74	500	
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,45	3,93	100,20	82	20-00
286	Тефтели мясные	60/20	8,87	9,83	11,71	171,00	41-35
679	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	15-00
50	Икра кабачковая	50	1,2	-	14,00	28	6-03
Пром.произв.	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	6-19
Пром.произв.	Напиток яблочный	200	0,4	-	24,76	94,20	7-00
	Итого за обед:		21,78	19,67	202,71	680,65	
	Итого за день:		45,53	37,17	272,45	1180,65	143-49

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. Тутельяна 2010 г.