

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Плодоовощторг»

Ряба
Р.В. Татарская



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 6

Т.В. Бондаренко



**Примерное 2-х недельное меню
для организации горячего питания
учащихся с ОВЗ школ при пятидневном обучении
возрастная группа от 11 и старше**

ОАО «Флодоовощторг» города Батайска

Примерное 2-х недельное меню двухразового горячего питания: горячих завтраков и горячих обедов для организации питания учащихся

5-11 класс

С 09.01.24 по 31.05.24

№	Наименование блюда	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<i>1-день</i>																
1	Каша пшеничная с тыквой	1/300	303/2004	335.82	10.63	12.32	40.8	0.16	0.27	11.8	180	194	84	30	1.8	31
2	Пирожок с капустой и картофелем	1/100	738/2004	152.18	7.075	6.08	17.232	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1	18
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0.3	0	22	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	4.33
		610.00		544.00	18.01	18.40	80.03	0.28	0.32	14.00	180.00	240.00	252.00	64.00	3.60	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/300	133/2008	177.43	3.04	6.29	28.42	0.22	1.2	16.2	0	97.5	127.5	36	1.2	12.67
2	Плов из птицы	1/150/50	492/2004	402.35	26.58	20	47.96	0.21	0.18	18.6	110	213	234	28.5	2.4	47.88
3	Салат из квашеной капусты	1/100	45/2004	115.42	1.6	5.6	6.85	0.03	0.03	15.42	0	79.7	34.28	26.85	1.37	16.12
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	3
6	Печенье песочное «Шахеризада»	2/15	Пром.пр-ва	96	2.2	3.3	13	0.02	0.1	0.3	5	61	48	8	0.1	7.49
	Итого	860.00		962.20	36.12	35.69	132.63	0.55	1.55	52.72	275.00	521.20	510.18	113.75	6.59	143.49
<i>2-день</i>																
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблок	1/300	305/2004	309	13.3	11.6	67.5	0.25	0.17	11.2	170	102	136	39	2.7	31
2	Кекс ванильный	1/50	Пром.пр-ва	193	4.4	6.8	26	0.03	0.15	0.6	10	122	96	15	0.1	15
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0.3	0	22	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	4.33
		560.00		558.00	18.00	18.40	115.50	0.28	0.32	14.00	180.00	240.00	240.00	60.00	3.60	
1	Суп картофельный с горохом	1/300	139/2004	192.09	7.68	5.84	27.09	0.18	0.45	7.5	0	45	90	42	1.5	10.7
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359.7	15.5	28.15	35.45	0.15	0.12	11.4	58	153	136	25	1.6	39.11
3	Макароны отварные	1/180	516/2004	201.96	6.6	6.12	28.2	0.05	0.01	0	0	20.4	28.8	7.2	0.72	16.86
4	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	78.5	0.83	3.33	5.42	0.15	0.07	0	15	113	130	42	3.33	13
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	3
7	Печенье овсянное	1/30	Пром.пр-ва	78	2.5	2	15	0.02	0.07	0	3	30	20	10	0.4	7.49
	Итого	940.00		1081.25	35.81	45.94	147.56	0.62	0.76	21.10	236.00	431.40	471.20	140.60	9.07	143.49
<i>3-день</i>																
1	Каша овсяная вязкая молочная с курагой	1/300	161/2004	335.82	10.62	12.32	46.27	0.16	0.27	11.8	180	194	198	30	1.8	31
2	Пирожок с фруктовой начинкой	1/100	738/2004	152.18	7.075	6.08	17.232	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1	19

3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0.3	0	22	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	4.33
		610.00		544.00	18.00	18.40	85.50	0.28	0.32	14.00	180.00	240.00	366.00	64.00	3.60	
1	Суп картофельный с макаронами	1/300	140/2004	216.57	3.57	5.25	25.5	0.21	0.06	0	0	45	108	42	1.5	11.67
2	Биточки рыбные	1/100	364/2008	231.25	18.5	19.25	19.38	0.19	0.28	14.25	77.5	116	106	31	2	38.69
3	Картофель отварной	1/180	518/2004	303.67	4.2	5.4	28.44	0.18	0.12	6.7	4.8	66	100.8	36	1.1	12.01
4	Огурец соленый	1/65	Пром.пр-ва	20.2	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	58	40	20	1.2	9.1
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	3
6	Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0.3	-	35.8	0	0	0.4	0	16	6	6	1	7.2
7	Печенье «Курабье»	2/20	Пром.пр-ва	96	2.2	3.3	13	0.02	0.1	0.3	5	61	48	8	0.1	7.49
	Итого	905.00		1123.69	31.77	33.70	145.82	0.70	0.63	38.65	247.30	416.00	467.20	151.40	7.62	143.49
<i>4-день</i>																
1	Суп молочный с гречневой крупой	1/400/5	161/2004	337.14	12.57	12.32	49.7	0.16	0.27	11.8	180	194	99	26	1.8	31
2	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/2004	152.18	7.075	6.08	17.232	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1	25
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0.3	0	22	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	4.33
		715.00		545.32	19.95	18.40	88.93	0.28	0.32	14.00	180.00	240.00	267.00	60.00	3.60	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/300	133/2008	177.43	3.04	6.29	28.42	0.22	1.2	16.2	0	97.5	127.5	36	1.2	12.67
2	Оладьи из печени	1/80	476/2008	247.09	15.3	11	8.5	0.19	1.41	12.7	6216	86	139	17	5	35.33
3	Каша ячневая	1/180	Табл4/2004	277.2	6.95	6.84	40.8	0.18	0.11	6.72	4	58	84	30	1	6.91
4	Помидор соленый	1/80	Пром.пр-ва	20.2	0.8	0	108.8	0.04	0.04	6.4	92.8	92.8	63.87	31.87	1.44	11.62
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	3
6	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132.6	0.32	0	32.86	0	0	0.4	0	16	6	6	1	6.14
7	Печенье «Ромашка»	2/17	Пром.пр-ва	96	2.2	3.3	13	0.02	0.1	0.3	5	61	48	8	0.1	7.49
	Итого	900.00		1065.52	31.01	27.93	254.78	0.72	2.90	42.72	6477.80	465.30	526.77	137.27	10.46	143.49
<i>5-день</i>																
1	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (пс)	1/300	326/2008	369	10.63	20.4	101.1	0.16	0.27	11.8	180	194	198	30	1.8	31
2	Пирожок с творогом	1/100	738/2004	152.18	7.075	6.08	17.232	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1	25
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0.3	0	22	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	4.33
		610.00		577.18	18.01	26.48	140.33	0.28	0.32	14.00	180.00	240.00	366.00	64.00	3.60	
1	Рассольник ленинградский	1/300	132/2004	222.36	9.36	11.2	4.82	0.06	0.96	12.96	0	13.2	78	15.6	0.96	11.67
2	Рагу из птицы	1/80/180	489/2004	406.6	17.5	31.8	62.68	0.16	0.14	12.88	54.26	110.8	210.2	28.2	1.8	49
3	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1.92	0.12	3.96	0.09	0.04	3.1	9	81	78	25	2	9
4	Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	3
7	Фрукты свежие (Яблоки)	1/60	Пром.пр-ва	28	0.24	0.24	6	0.01	0.01	6	0	9.6	6.6	6	1.3	7.49
	Итого	880.00		851.96	31.72	43.88	113.86	0.39	1.19	37.14	223.26	284.60	439.20	89.20	7.58	143.49
<i>6-день</i>																

1	Каша «Боярская из пшена с изюмом»	1/300	304/2004	469.76	30.04	31.94	37.37	0.16	0.27	11.8	180	194	107	26	1.8	31
2	Пирожок с капустой и картофелем	1/100	738/2004	152.18	7.075	6.08	17.232	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1	18
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0.3	0	22	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	4.33
		610.00		677.94	37.42	38.02	76.60	0.28	0.32	14.00	180.00	240.00	275.00	60.00	3.60	
1	Суп картофельный с рисом	1/300	138/2004	182.62	8.5	7.3	20.68	0.14	0.11	0	0	84	192	33.6	1.2	8.52
2	Жаркое по домашнему	1/170/40	436/2004	426.6	18.08	32.8	64.6	0.25	0.14	13.3	58	172.6	216	29	1.87	58.42
3	Огурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	20.2	0.6	0	1.3	0.03	0.03	17	0	86	40	20	1.2	8.4
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	3
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0.3	0	22	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	4.33
7	Печенье песочное «Шахеризада»	2/15	Пром.пр-ва	96	2.2	3.3	13	0.02	0.1	0.3	5	61	48	8	0.1	7.49
	Итого	840.00		896.42	32.08	43.90	143.98	0.51	0.42	32.80	223.00	301.00	562.40	105.00	5.89	143.49
<i>7-день</i>																
1	Каша овсяная вязкая молочная с курагой	1/300	161/2004	335.82	10.62	12.32	46.27	0.16	0.27	11.8	180	194	198	30	1.8	31
2	Пирожок с фруктовой начинкой	1/100	738/2004	152.18	7.075	6.08	17.232	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1	19
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0.3	0	22	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	4.33
		610.00		544.00	18.00	18.40	85.50	0.28	0.32	14.00	180.00	240.00	366.00	64.00	3.60	
1	Суп картофельный с макаронами	1/300	140/2004	216.57	3.57	5.25	25.5	0.21	0.1	0	0	45	108	42	1.5	11.67
2	Котлеты рубленые из птицы	1/100	498/2004	391.47	25.04	26.62	12.97	0.04	0.06	1.2	0	22	107	19	0.8	45.58
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	253.06	3.5	4.5	23.7	0.15	0.1	5.6	20	55	84	30	1	10.14
4	Икра свекольная	1/60	78/2004	14	0.77	0	2.6	0.02	0.02	5	0	93	40	20	0.8	8.28
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	3
7	Печенье овсянное	1/30	Пром.пр-ва	78	2.5	2	15	0.02	0.07	0	3	30	20	10	0.4	7.49
	Итого	870.00		1,124.10	38.08	38.87	116.17	0.51	0.39	14.00	183.00	315.00	425.40	135.40	6.02	143.49
<i>8-день</i>																
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/400/5	284/2008	307.4	13.3	11.6	51.2	0.25	0.25	11.2	170	162	198	39	2.7	31
2	Кекс ванильный	1/50	Пром.пр-ва	193	4.4	6.8	26	0.03	0.15	0.6	10	122	96	15	0.1	15
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0.3	-	13.6	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	4.33
		665.00		556.40	18.00	18.40	90.80	0.28	0.40	14.00	180.00	300.00	302.00	60.00	3.60	
1	Суп картофельный с горохом	1/300	139/2004	192.09	7.68	5.84	27.09	0.18	0.45	7.5	0	45	90	42	1.5	10.7
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359.7	15.5	28.15	35.45	0.15	0.12	11.4	58	153	136	25	1.6	39.11
3	Макароны отварные	1/180	516/2004	201.96	6.6	6.12	28.2	0.05	0.01	0	0	20.4	28.8	7.2	0.72	16.86
4	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	78.5	0.83	3.33	5.42	0.15	0.07	0	15	113	130	42	3.33	13
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	54	58.4	8.4	0.72	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	3
7	Печенье «Курабье»	2/20	Пром.пр-ва	96	2.2	3.3	13	0.02	0.1	0.3	5	61	48	8	0.1	7.49

Итого	940.00		1099.25	35.51	47.24	145.56	0.62	0.79	21.40	238.00	462.40	499.20	138.60	8.77	143.49
<i>9-день</i>															
1 Каша «Янтарная» (из пшена с яблок	1/300	305/2004	335.82	10.63	12.3	67.5	0.16	0.27	11.8	180	194	100.8	36	1.8	31
2 Пирожок с творогом	1/100	738/2004	152.18	7.075	6.08	17.232	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1	19
3 Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0.3	-	13.6	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	4.33
	610.00		544.00	18.01	18.40	98.33	0.28	0.32	14.00	180.00	240.00	268.80	70.00	3.60	
1 Рассольник ленинградский	1/300	132/2004	222.36	9.36	11.2	4.82	0.06	0.96	12.96	0	39	78	15.6	0.96	11.67
2 Котлеты рубленые из птицы	1/100	498/2004	391.47	25.04	26.62	12.97	0.04	0.06	0.9	0	22	107	19	0.8	45.58
3 Каша ячневая	1/180	Табл4/2004	277.2	6.95	6.84	40.8	0.18	0.11	6.72	4	58	84	30	1	6.91
4 Зеленый горошек	1/80	пром.пр-ва	24	1.92	0.12	3.96	0.09	0.04	3.1	16	81	78	25	2	11.51
5 Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2.4	0.5	22.4	0.07	0.04	0	160	24	38.4	8.4	0.72	3
6 Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0.3	-	13.6	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	3
7 Печенье «Ромашка»	2/17	Пром.пр-ва	96	2.2	3.3	13	0.02	0.1	0.3	5	61	48	8	0.1	7.49
Итого	920.00		1172.03	48.17	48.58	111.55	0.46	1.31	26.18	185.00	301.00	441.40	112.00	6.38	143.49
<i>10-день</i>															
1 Суп молочный с гречневой крупой	1/400/5	161/2004	337.14	12.57	12.32	49.7	0.88	0.27	11.8	180	194	99	26	1.8	31
2 Пирожок с капустой и картофелем	1/100	738/2004	152.18	7.075	6.08	17.232	0.12	0.05	0	0	30	160	28	1	18
3 Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0.3	-	13.6	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	4.33
	715.00		545.32	19.95	18.40	80.53	1.00	0.32	14.00	180.00	240.00	267.00	60.00	3.60	
1 Борщ с капустой и картофелем	1/300	133/2008	177.43	3.04	6.29	28.42	0.22	1.2	16.2	0	97.5	127.5	36	1.2	12.67
2 Биточки рыбные	1/100	364/2008	231.25	18.5	19.25	19.38	0.19	0.28	14.25	77.5	116	106	31	2	38.69
3 Рис отварной	1/150	516/2004	168.3	5.5	5.1	25.5	0.04	0.01	0	0	49	72	6	0.6	11.65
4 Салат из квашеной капусты	1/80	45/2004	60.8	1.12	3.92	4.8	0.02	0.02	10.8	0	40.8	24	12.8	0.96	13.66
5 Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3.8	0.3	20.7	0.07	0.04	0	102.5	24	38.4	8.4	0.72	3
6 Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2.2	0	16	8	6	0.8	3
7 Фрукты свежие (Яблоки)	1/60	Пром.пр-ва	28	0.24	0.24	6	0.01	0.01	6	0	9.6	6.6	6	1.3	7.49
Итого	890.00		838.78	32.20	35.10	118.80	0.55	1.56	49.45	180.00	352.90	382.50	106.20	7.58	143.49

меню составлено в соответствии с сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004г. и сборником рецептов для предприятий общественного питания Л.Е.Голунова, М.Т.Лабзина 2008г