

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ КСОШ № 19

Филь М.Ф.

«10» января 2022г.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

«10» января 2022г.



Примерное меню для бесплатного питания детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в зимний-весенний период 2022 года

Меню разработано ИП Мурзин Д.Т.

Меню разработано на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Могильный М.П., 2007г.

Неделя первая

День: понедельник

№ рецепт а	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
15	Сыр российский порционно	20	6,80	4,64	5,9	0	71,66
14	Масло сливочное	10	7,10	0,08	7,25	0,13	66,1
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	150\10	15,31	5,65	11,08	40,37	284,01
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	1 шт	15,39	0,6	0,6	14,7	66,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,28	0,28	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	465	50,00	15,32	25,49	95,01	670,63
	Обед						
70	Огурец соленый	60	4,00	0,81	0,1	1,52	10,1
102	Суп гороховый	200	4,53	5,15	5	18,13	137,79
294	Котлеты из мяса кур	90\9	19,65	21,15	25,63	28,97	541,03
309	Макаронные изделия отварные	150	8,42	6,99	4,66	39,29	224,64
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
344	Компот из яблок	200	11,00	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	769	50,00	36,47	35,77	140,26	1137,6
	Всего:	1234		51,79	61,26	235,27	1808,23

Неделя первая

День: вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
185	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным	150\20	21,00	28,12	16,46	57,42	489,11
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
386	Йогурт в инд. упаковке	125	16,00	4,25	3,13	6,88	72,63
389	Сок фруктовый тетрапак	200	10,60	0,2	0,26	22,6	76
Итого завтрак:		555	50,00	34,64	20,23	111,95	749,68
Обед							
70	Помидор соленый	60		5,20	1,01	0,1	3,23
101	Суп картофельный с	200	6,10	1,84	3,98	14,17	99,48
279	Тефтели из говядины	90\75	20,48	14,56	18,89	20,31	296,8
302	Гречка отварная	150	11,02	10,11	6,27	43,71	271,3
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
349	Компот из сухофруктов	200	4,80	0,38	0	30,74	124,46
Итого обед:		835	50,00	29,97	29,62	137,21	921,83
Всего:		1390		64,61	49,85	249,16	1671,51

Неделя первая

День: среда

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
291	Плов с курицей	175	29,58	17,45	19,25	30,25	362
338	Мандарины свежие сезонные калиброванное	100	12,00	0,8	0,2	7,5	35
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
378	Чай с молоком	150\50\15	6,02	1,44	1,12	17,23	84,8
	Итого завтрак:	550	50,00	32,74	31,21	118,04	941,14
	Обед						
70	Огурец соленый	60	4,20	0,81	0,1	1,52	10,08
82	Борщ с капустой и картофелем	200	6,02	1,99	4,59	12,38	99,95
268	Котлеты из говядины	90\9	18,17	20,99	25,48	46,33	483,06
302	Пшеничная каша	150	10,20	9,27	4,76	51,94	287,51
346	Компот из апельсинов	200	9,01	0,21	0,05	31,63	138,05
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого обед:	769	50,00	35,34	35,36	168,85	1130,59
	Всего:	1319		68,08	66,57	286,89	2071,73

Неделя первая

День: четверг

№ рецепт а	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	3,64	0,08	7,25	0,13	66,1
210	Омлет натуральный	159\15	22,96	22,03	35,26	3,94	417,07
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	150	17,00	0,6	0,6	14,7	66,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
377	Чай с лимоном	200/15/7	4,00	1,44	1,12	17,23	84,8
	Итого завтрак:	616	50,00	22,03	44,61	61,05	746,51
	Обед						
70	Помидор соленый	60	5,00	1,01	0,1	3,23	17,85
101	Суп картофельный с пшеном	200	6,02	2,14	4,1	15,5	107,47
229	Рыба, припущенная с овощами	90\90	16,38	20,3	10,02	10,3	217,13
312	Пюре картофельное	150	10,20	4,28	5,09	24,21	157,17
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
344	Компот из яблок	200	10,00	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	850	50,00	30,1	19,69	105,59	723,66
	Всего:	1466		52,13	64,3	166,64	1470,17

Первая неделя

День: пятница

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	12,09	0,8	0,2	7,5	35
15	Сыр российский порционно	20	12,80	4,64	5,9	0	71,66
181	Каша жидкая молочная с манной крупой	150/10	12,71	5,43	10,3	15,9	235,15
14	Масло сливочное	10	7,00	0,08	7,25	0,13	66,1
378	Чай с сахаром	200/15	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	565	50,00	13,11	24,05	63,61	580,55
	Обед						
324	Свекла тушеная	60	5,00	1,7	1,23	10,59	60,16
102	Суп гороховый	200	5,11	5,15	5	18,12	137,79
291	Плов с курицей	150/90	32,99	27,69	30,54	48,01	574,61
388	Напиток из плодов шиповника	200	4,50	0,68	0	29,66	136,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого обед:	760	50,00	37,29	37,15	131,43	1021,3
	Всего:	1325		50,4	61,2	195,04	1601,85

Неделя вторая

День: понедельник

рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
131	Зеленый горошек	30	5,75	5,79	0,54	13,5	81,93
210	Омлет натуральный	195/15	23,15	22,03	35,26	3,94	417,07
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	15,70	0,8	0,2	7,5	35
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
378	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	615	50,00	30,78	36,4	65,02	706,64
	Обед						
70	Помидор соленый	60	5,50	1,01	0,1	3,23	17,95
101	Суп картофельный с пшеном	200	5,50	2,23	4,1	15,5	107,47
234	Котлеты из минтая	90/9	18,60	17,85	19,06	39,86	412,74
305	Рис припущенный	150	10,00	4,4	4,41	42,87	228
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
344	Компот из яблок	200	8,00	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	619	50,00	27,86	28,05	153,81	990,2
	Всего:	1234		58,64	64,45	218,83	1696,84

Неделя вторая

День: вторник

№ рецепт а	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
14	Масло сливочное	10	6,50	0,08	7,25	0,13	66,1
223	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150\20	19,10	28,12	16,46	56,94	489,11
389	Сок фруктовый	200	19,00	0,2	0,26	22,6	76
377	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	655	50,00	30,96	24,71	111,85	794,45
	Обед						
73	Кабачковая икра	60	4,50	0	7,06	7,06	90,75
96	Рассольник ленинградский	200	6,80	9,80	1,74	4,79	15,38
294	Котлеты рубленые из курицы	100/10	20,90	21,15	25,63	28,97	484,76
309	Макаронные изделия отварные	180	10,20	6,99	4,66	39,29	224,64
388	Напиток из шиповника	200	5,20	0,68	0	29,66	136,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого обед	900	50,00	32,63	42,52	145,41	1161,73
	Всего:	1555		63,59	67,23	257,26	1956,18

Неделя вторая

День: среда

№ рецепт а	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	12,00	0,8	0,2	7,5	35
181	Каша молочная с овсяными хлопьями «Геркулес»	150/10	14,60	7,45	12,33	33,32	273,88
14	Масло сливочное	10	4,50	0,08	7,25	0,13	66,1
15	Сыр российский порционно	20	12,50	4,64	5,9	0	71,66
377	Чай с лимоном	200\15\7	4,00	1,44	1,12	17,23	84,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого:	572	50,00	16,48	27,18	83,23	643,38
	Обед						
324	Свекла тушеная	60	3,50	1,7	1,23	10,59	60,16
102	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,20	2,7	3,2	18,9	114,84
268	Котлеты из говядины	90/9	20,19	20,99	25,48	41,51	483,06
305	Рис припущенный	150	10,31	4,4	4,36	42,87	228
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
344	Компот из яблок	200	8,40	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед	769	50,00	32,16	34,65	166,22	1110,1
	Всего:	1341		48,64	61,83	249,45	1753,48

Неделя вторая

День: четверг

№ рецепт а	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
120	Суп молочный с вермишелью	150/10	15,80	3,4	3,83	16,57	114,2
14	Масло сливочное	10	8,80	0,08	7,25	0,13	66,1
338	Яблоки свежие сезонные калиброванные 1шт	150	14,00	0,6	0,6	14,7	66,6
428	Какао с молоком	200	9,00	3,61	2,73	24,77	138,09
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	570	50,00	9,76	14,79	81,22	496,93
Обед							
70	Огурец соленый порционно	60	6,50	0,81	0,1	1,52	10,08
112	Суп гороховый	200	5,20	5,15	5	18,12	137,79
290	Курица, тушенная в соусе	90/90	21,70	26,93	29,09	7,27	389,25
312	Пюре картофельное	150	10,20	3,92	5,09	24,21	157,17
349	Компот из сухофруктов	200	4,00	0,38	0	30,74	124,46
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого обед:	850	50,00	39,26	39,66	106,91	930,69
	Всего:	1420		49,02	54,45	188,13	1427,62

Неделя вторая

День: пятница

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
295	Котлеты куриные	90/9	21,37	21,15	25,63	28,97	484,76
309	Макаронные изделия	150	9,23	6,99	4,66	39,29	224,64
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	14,00	0,8	0,2	7,5	35
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
377	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	624	50,00	31,1	30,89	115,84	917,04
	Обед						
70	Помидор соленый	60	3,50	1,01	0,1	3,23	17,85
88	Щи из свежей капусты	200	5,75	1,82	4,24	8,52	82,6
279	Тефтели из говядины	90/9	19,43	14,56	18,89	20,31	296,8
302	Гречка отварная	150	10,32	10,11	6,27	43,71	217,3
388	Напиток из шиповника	200	8,60	0,68	0	29,66	136,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого обед	769	50,00	30,25	29,88	130,48	863,29
	Всего:	1393		61,35	60,77	246,32	1780,33