



**Примерное меню для обучающихся ОВЗ на 152,00 руб.**

Возрастная категория: 7-11 лет

Вторая смена

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
<b>Неделя 1</b>								
<b>1 день (пн)</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,6	3,6	4,05	55,68	52	7,62
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020	17,08
	Рис с овощами	150	4,15	2,65	35,08	182,31	241"	28,30
	Котлета "Школьная"	90	13,77	9,9	11,97	191,7	347"	57,25
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	6,05
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
<b>2 прием</b>	Йогурт	290	8,12	24,36	42,05	420,5		61,00
	<b>Итого:</b>	<b>1030</b>	<b>35,57</b>	<b>43,79</b>	<b>149,17</b>	<b>1129,77</b>		<b>179,94</b>
<b>2 день (вт)</b>	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45	5,98
	Суп гороховый	200	6,52	2,8	14,92	110,92	54-8с-2020	13,47
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	21,7
	Котлета мясная с соусом	140	14,08	16,08	15,05	264,25	268/331	60,01
	Напиток "Витошка с Витаминами"	200			19	80		13,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
<b>2 прием</b>	Сок фруктовый в тетр.	200	1	0	20,2	84,8		38,00
	<b>Итого:</b>	<b>990</b>	<b>29,09</b>	<b>26,11</b>	<b>115,81</b>	<b>811,44</b>		<b>154,80</b>
<b>3 день (ср)</b>	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67	11,25
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	5,62	5,72	92,2	54-1с-2020	16,24
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,7	242,16	202"	22,20
	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	367"	69,56
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020	2,98
<b>2 прием</b>	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94		37,80
	<b>Итого:</b>	<b>990</b>	<b>31,91</b>	<b>34,78</b>	<b>99,21</b>	<b>832,8</b>		<b>162,67</b>
<b>4 день (чт)</b>	Салат картофельный с огурцами или капустой	60	0,73	4,71	5,38	66,84	37	8,23
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,96	10,12	110,36	54-2с-2020	18,38
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,79	30,46	195,71	203	11,00
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	95	13,21	25,39	13,35	335	295	45,42
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020	2,98
<b>2 прием</b>	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85		30,00
	Козинак подсолнечный	50	8,5	16,5	21,5	270		18,00
	<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>38,93</b>	<b>59,03</b>	<b>125,53</b>	<b>1187,29</b>		<b>136,65</b>
<b>5 день (пт)</b>	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45	5,98
	Рассольник ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52	54-3с-2020	21,20
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	21,7
	Тефтели мясные с соусом	140	9,49	10,55	12,01	180,73	279/331	61,75
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6		19,00
<b>2 прием</b>	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94		37,80
	<b>Итого:</b>	<b>990</b>	<b>23,52</b>	<b>24,38</b>	<b>117,27</b>	<b>777,32</b>		<b>170,07</b>



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
<b>Неделя 2</b>								
6 день (пн)	Салат из свеклы отварной	60	0,6	3,6	4,05	55,68	52	7,62
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020	17,08
	Плов из бройлер-цыпленка	200	18,01	8,95	36,45	298,66	291	57,36
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	9,40
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
2 прием	Йогурт	290	8,12	24,36	42,05	420,5		61,00
	<b>Итого:</b>	<b>990</b>	<b>36,19</b>	<b>40,26</b>	<b>155,38</b>	<b>1125,22</b>		<b>155,10</b>
7 день (вт)	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,72	75	9,78
	Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,76	115,58	54-10с-2020	15,46
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,79	30,46	195,71	203	11,00
	Биточки мясные с соусом	140	14,08	16,08	15,05	264,25	268/331	60,01
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020	2,98
2 прием	Сок фруктовый в тетр.	200	1	0	20,2	84,8		38,00
	<b>Итого:</b>	<b>990</b>	<b>30,7</b>	<b>28,19</b>	<b>117,52</b>	<b>839,44</b>		<b>139,87</b>
8 день (ср)	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45	5,98
	Борщ фасолью	200	6,08	5,82	12,7	127,58	54-19с-2020	19,02
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	21,70
	Биточки рыбные	95	10,61	12,96	12,8	210,73	234	46,09
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6		19,00
2 прием	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94		37,80
	<b>Итого:</b>	<b>945</b>	<b>25,98</b>	<b>26,81</b>	<b>117,14</b>	<b>809,38</b>		<b>152,23</b>
9 день (чт)	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67	11,25
	Суп гороховый	200	6,52	2,8	14,92	110,92	54-8с-2020	13,47
	Рагу из птицы	250	17,94	16,73	21,71	310	289	65,44
	Кисель с витаминами и Кальцием "Витошка"	200			24	95		17,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85		30,00
2 прием	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>31,44</b>	<b>27,23</b>	<b>103,32</b>	<b>773,96</b>		<b>139,80</b>
10 день (пт)	Салат картофельный с огурцами или капустой	60	0,73	4,71	5,38	66,84	37	8,23
	Рассольник ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52	54-3с-2020	21,20
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,79	30,46	195,71	203	11,00
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	95	13,21	25,39	13,35	335	295	45,42
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020	2,98
2 прием	Сок фруктовый в тетр.	200	1	0	20,2	84,8		38,00
	<b>Итого:</b>	<b>945</b>	<b>28,97</b>	<b>42,17</b>	<b>111,73</b>	<b>932,25</b>		<b>129,47</b>
	<b>Итого за 10 дней:</b>	<b>9615</b>	<b>312,3</b>	<b>352,75</b>	<b>1212,08</b>	<b>9218,87</b>		<b>1520,60</b>
	<b>Среднее значение</b>	<b>961,5</b>	<b>31,23</b>	<b>35,275</b>	<b>121,208</b>	<b>921,887</b>		<b>152,00</b>
*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011г.								
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4 классов ОО Новосибирск 2020								
Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. Пермь 2021								