



Утверждено:
И.В. Антонова
И.В. Антонова

Примерное меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на 152 руб.
Возрастная категория: до 11 лет включительно.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
1 день (пн)	Рис с овощами	180	4,98	3,18	42,1	218,77	241	33,96
	Котлета "Школьная"	100	15,3	11	13,3	213	290/331	60,06
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200	0,13	0,02	15,2	62	377	6,05
	Чай с сахаром и лимоном	100	0,4	0,4	9,8	47		18,90
	Фрукты	200	1	0	20,2	84,8		38,00
2 прием	Сок фруктовый в тетр.							
	Итого:	820	25,45	15,08	122,92	723,55		159,61
2 день (вт)	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312	26,04
	Котлета мясная с соусом	150	15,09	17,23	16,13	283,13	268/331	71,38
	Напиток "Витошка с Витаминами"	200			19	80		13,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200	1	0	20,2	84,8		38,00
2 прием	Сок фруктовый в тетр.							
	Итого:	770	23,4	23,47	102,18	710,61		151,06
3 день (ср)	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,63	45,24	290,6	202"	26,64
	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
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020	2,98
	Чай с сахаром	200	0,8	0,8	19,6	94		37,80
	2 прием	Фрукты	50	8,5	16,5	21,5	270	
	Козинак подсолнечный							
	Итого:	810	36,65	40,91	118,16	983,98		157,62
4 день (чт)	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,54	6,95	36,55	234,85	203	13,20
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	105	14,6	28,06	14,76	370,26	295	48,45
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020	2,98
	Чай с сахаром	30	0,3		23,4	96		12,00
	Зефир	100	2,5	1,2	16	85		30,00
2 прием	Йогурт	70	3,85	0,14	50,4	217		28,00
	Мармелад							
	Итого:	725	31,63	36,83	169,83	1127,49		137,27
5 день (пт)	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312	26,04
	Тефтели мясные с соусом	150	10,17	11,3	12,87	193,64	279/331	68,01
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383	18,70
	Какао с молоком сгущенным	200	0,8	0,8	19,6	94		37,80
2 прием	Фрукты							
	Итого:	770	21,95	20,94	104,41	688,72		153,19

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
6 день (пн)	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,78	10,65	31,89	247,62	175	23,43
	Бутерброд горячий с сыром	70	8,48	5,14	20,78	163,8	7	25,58
	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
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47		18,90
2 прием	Йогурт	290	8,12	24,36	42,05	420,5		61,00
	Мармелад	70	3,85	0,14	50,4	217		28,00
	Итого:	970	30,47	41,17	183,64	1220,3		162,53
7 день (вт)	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,54	6,95	36,55	234,85	203	13,20
	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
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	88,2		13,84
2 прием	Сок фруктовый в тетр.	200	1	0	20,2	84,8		38,00
	Итого:	790	27,71	26,45	122,84	796,48		130,67
8 день (ср)	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312	26,04
	Тефтели мясные с соусом	150	10,17	11,3	12,87	193,64	279/331	68,01
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		2,64
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	380	18,70
2 прием	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94		37,80
	Итого:	770	21,22	20,33	100,24	663,72		153,19
9 день (чт)	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,63	45,24	290,6	202"	26,64
	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	367"	69,56
	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
2 прием	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85		30,00
	Итого:	660	29,65	24,81	110,66	773,58		145,84
10 день (пт)	Овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	71	27,13
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,54	6,95	36,55	234,85	203	13,20
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	105	14,6	28,06	14,76	370,26	295	48,45
	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
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94		37,80
	Итого:	1025	27,48	36,39	121,73	920,29		170,20
	Итого за 10 дней:	8110	275,61	286,38	1256,61	8608,72	0	1521,18
	Итого за день среднее:	811,00	27,56	28,64	125,66	860,87		152,00
*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011г.								
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимися 1-4 классов ОО Новосибирск 2020								
Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. Пермь 2021								