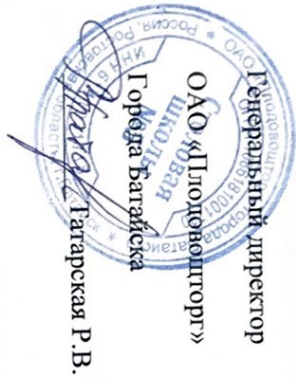


Утверждено:

Генеральный директор
ОАО «Плодоинторг»
Ирина Чуба
Города Батайска



Примерное 2-х недельное меню

обедов для организации

питания учащихся ОВЗ при пятидневном обучении

возрастной группа от 7-11 лет и старше

осенне-зимний период

Утверждено

Директор МБОУ СОШ №5

Е. А. Шуптеева



Примерное 2-х недельное меню горячих обедов для организации питания обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья из расчета 122,00 рубля в день на 1-го учащегося в 2022 году (осенне-зимнее)

№	Наименование блюд	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	1/250	303/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	27
2	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	25
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	98,29	2,03	4,19	12,95	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	8,37
2	Плов из птицы	1/120/50	492/2004	322	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	41,34
3	Салат из квашеной капусты	1/70	45/2004	60,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	40,8	24	12,8	0,9 6	11,29
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7 2	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			850,27	35,53	31,69	84,98	0,3	1,03	27,4	40	171	459,4	93,2	6,6 8	122,00
<i>2-день</i>																
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/250	305/2004	257,5	6,25	3	56,25	0,08	0,01	3	0	40	84	30	1	27
2	Пирожок с капустой	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	15
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128,06	5,12	3,89	18,06	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	7,13

2	Тефтели из говядины с соусом	6,76	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	39,11
3	Макароны 8отварные		1/120	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	6,76
4	Икра кабачк3овая		1/60	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8
5	Хлеб ржаной3		1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7 2	3
6	Чай с сахаром		1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого				1072,34	36,1	45,72	127,9	0,59	0,31	15,8	49	200	662,4	132,4	8,5 2	122,00

3-день

1	Каша овсяная вязкая молочная с курагой		1/250	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,56	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	27
2	Шоколадный кекс		1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	15
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке		1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
1	Суп картофельный с макаронами		1/200	140/2004	94,38	2,38	1,84	17	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	7,31
2	Биточки рыбные		1/80	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	30,95
3	Картофель отварной		1/130	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	12,94
4	Огурец соленый		1/40	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	5,6
5	Хлеб пшеничный		1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7 2	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
	Итого				1021,64	30,38	15,54	158	0,54	0,48	36,6	50	295	562,4	143,4	8,1 2	122,00

4-день

1	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (паровая)		1/250	326/2008	307,5	5,5	17	84,25	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	27
2	Пирожок с куриным мясом и рисом		1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	25
3	Чай с сахаром		1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
1	Борщ с капустой и картофелем		1/200	133/2008	98,29	2,03	4,19	12,95	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	8,37

2	Оладьи из печени	1/70	476/2008	247,09	15,3	11	8,5	0,19	1,41	12,7	6216	30	239	17	5	35,33
3	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	9,96
4	Помидор соленый	1/30	Пром.пр-ва	15,15	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	4,2
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7 2	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
	Итого			1037,31	33,53	27,47	143,2	0,61	2,43	48,7	6220	225	640,4	128,4	11, 52	122,00

5-день

1	Суп молочный с гречневой крупой	1/350/5	161/2004	295	11	6	43,5	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	27
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	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
1	Рассольник ленинградский	1/250	132/2004	185,3	7,8	9,34	4,02	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	9,2
2	Мясо тушеное	1/70	438/2008	395,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	35,84
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	Табл4/2004	200,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	9,96
4	Зеленый горошек	1/40	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	6
5	Хлеб пшеничный	1/60	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7 2	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			1227,2	34,62	34,55	123,4	0,36	1,12	16,7	19	257	499,4	116,4	7,7 2	122,00

6-день

1	Каша овсяная вязкая молочная с курагой	1/250	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,56	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	27
2	Пирожок с капустой	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	15
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
1	Суп картофельный с рисом	1/250	138/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	7,1
2	Жаркое по домашнему	1/100/30	436/2004	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	48,3

3	Огурец соленый	1/40	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	5,6
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7 2	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			901,26	32,65	40,81	101,6	0,49	0,29	32,8	40	227	600,4	121,4	7,1 2	122,00

7-день

1	Каша «Боярская из пшена с изюмом»	1/250	304/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	27
2	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	25
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/2004	94,38	2,38	1,84	17	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	7,31
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	35,23
3	Картофель отварной	1/130	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	12,94
4	Икра свекольная	1/40	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	5,52
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7 2	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			1134,09	42,57	39,34	122,2	0,52	0,32	15,9	4	236	605,4	145,4	6,9 2	122,00

8-день

1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/350/5	284/2008	269	6,3	7,09	44,8	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	27
2	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	15
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/2004	128,06	5,12	3,89	18,06	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	7,13
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	39,11

3	Макароны отварные	1/120	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	6,76
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7 2	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			1075,16	34,02	43,14	140,7	0,49	0,4	15,8	55	228	542,4	124,4	8,3 2	122,00

9-день

1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/250	305/2004	257,5	6,25	3	56,25	0,08	0,01	3	0	40	84	30	1	27
2	Кекс ванильный	1/50		193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	15
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	13
1	Рассольник ленинградский	1/200	132/2004	185,3	7,8	9,34	4,02	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	7,36
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	35,23
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	Табл4/2004	200,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	9,96
4	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8,45
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7 2	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
	Итого			1211,17	46,66	47,28	126,4	0,36	1,12	16,7	19	257	499,4	116,4	7,7 2	122,00

10-день

1	Суп молочный с гречневой крупой	1/350/5	161/2004	295	11	6	43,5	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	27
2	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	25
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/2008	98,29	2,03	4,19	12,95	0,05	0,8	11	0	11	65	13	0,8	8,37
2	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	30,95

3	Рис отварной	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	11,65
4	Салат из квашеной капусты	1/60	45/2004	60,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	40,8	24	12,8	0,9 6	10,03
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,7 2	3
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	3
	Итого			893,57	34,33	24,99	122,7	0,45	1,04	37,4	40	198	513,4	105,2	7,2 8	122,00