

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Людоеваторг»

Адрес: 380001, Ростовская

область, Батайский район, с/пос. Батайск, д. 10



Примерное 2-х недельное меню

обедов для организации

питания учащихся ОВЗ при пятидневном обучении

возрастная группа 11 лет и старше

осенне-зимний период

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №5

Н.А. Шуптиева



**Примерное 2-х недельное меню горячих обедов для организации питания обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья из расчета 136,00 рублей в день на 1-го учащегося в 2022 году (осенне-зимнее)**

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белк и	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	18
<i>1-день</i>																
1	Каша пшеничная с тыквой	1/300	303/2004	277,2	6,96	6,84	40,8	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	<b>31</b>
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	<b>15</b>
3	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	<b>15</b>
4	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>5</b>
1	Плов из птицы	1/150/50	492/2004	322	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	<b>47,88</b>
2	Салат из квашеной капусты	1/100	45/2004	60,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	40,8	24	12,8	0,96	<b>16,12</b>
3	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	0,72	<b>3</b>
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
	Итого			906,98	38,5	31	102,03	0,27	0,37	16,6	46	218	434,4	100,2	6,68	<b>136,00</b>
<i>2-день</i>																
1	Каша «Янтарная» (из пшеницы с яблоками)	1/300	305/2004	309	6,25	3,6	67,5	0,09	0,01	3	0	48	101	36	1	<b>31</b>
2	Кекс ванильный	2/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	<b>30</b>
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>5</b>
1	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	<b>39,11</b>

2	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	<b>11,89</b>
3	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	<b>13</b>
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	0,72	<b>3</b>
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
	Итого			985,1	28,3	42,55	118,6	0,38	0,36	16,4	59	262	438,4	91,4	6,62	<b>136,00</b>
<b>3-день</b>																
1	Каша овсяная вязкая молочная с курагой	1/300	161/2004	323,2	9,94	10,82	46,27	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	<b>31</b>
2	Пирожок с фруктовой начинкой	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	<b>15</b>
3	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	<b>15</b>
4	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	<b>5</b>
1	Биточки рыбные	1/100	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	<b>38,69</b>
2	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	<b>16,21</b>
3	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	<b>9,1</b>
4	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	0,72	<b>3</b>
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
	Итого			994,44	35,08	19,78	136,03	0,54	0,48	38,4	50	295	564,4	143,4	7,92	<b>136,00</b>
<b>4-день</b>																
1	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (паровая)	1/300	326/2008	369	6,6	20,4	101,1	0,09	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	<b>31</b>
2	Рулет с джемом, с кусочками фруктов	1/80	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	<b>25,6</b>
3	Кофейный напиток	1/200	719/2008	149,1	1,33	1,5	12,77	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>9,4</b>
1	Оладьи из печени	1/90	476/2008	247,09	15,3	11	8,5	0,19	1,41	12,7	6216	30	239	17	5	<b>45,3</b>

2	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	<b>9,96</b>
3	Помидор соленый	1/40	Пром.пр-ва	15,15	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	<b>5,6</b>
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	0,72	<b>3</b>
5	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	<b>6,14</b>
	Итого			1072,94	30,15	25,5	137,8 3	0,47	1,73	38, 5	623 0	306	511, 4	102,4	9,82	<b>136,00</b>

**5-день**

1	Суп молочный с гречневой крупой	1/400/5	161/2004	337,14	12,57	6,85	49,7	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	<b>31</b>
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	<b>15</b>
3	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	<b>15</b>
4	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>5</b>
1	Мясо тушеное	1/80	438/2008	395,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	<b>40,96</b>
2	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	Табл4/2004	200,4	4,8	3,9	29,4	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	<b>14,94</b>
3	Зеленый горошек	1/60	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	<b>8,1</b>
4	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	0,72	<b>3</b>
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
	Итого			1156,08	34,5	27,99	140,5 9	0,42	0,36	5,3	15	212	538, 4	136,4	8,62	<b>136,00</b>

**6-день**

1	Каша овсяная вязкая молочная с курагой	1/300	161/2004	323,2	9,94	10,82	46,27	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	<b>31</b>
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	<b>15</b>
3	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	<b>15</b>
4	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>5</b>
1	Жаркое по домашнему	1/160/40	436/2004	359,7	15,5	28,15	15,45	0,15	0,12	11, 4	40	53	186	25	1,6	<b>58,4</b>

2	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	<b>5,6</b>
3	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	0,72	<b>3</b>
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
	Итого			904,08	30,58	38,23	114,38	0,39	0,38	32,8	46	255	480,4	113,4	6,92	<b>136,00</b>
<b>7-день</b>																
1	Каша «Боярская из пшена с изюмом»	1/300	304/2004	469,76	30,04	31,94	15,56	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	<b>31</b>
2	Рулет с джемом, с кусочками фруктов	1/80	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	<b>25,6</b>
3	Кофейный напиток	1/200	719/2008	149,1	1,33	1,5	12,77	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>9,4</b>
1	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	<b>44,04</b>
2	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	<b>12,94</b>
3	Икра свекольная	1/50	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,02	0,02	5	0	58	40	20	0,8	<b>7,02</b>
4	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	0,72	<b>3</b>
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
	Итого			1173,63	38,84	39,72	112,74	0,31	0,37	16,5	14	298	381,4	104,4	5,02	<b>136,00</b>
<b>8-день</b>																
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/400/5	284/2008	307,4	7,2	8,1	51,2	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	<b>31</b>
2	Пирожок с фруктовой начинкой	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	<b>15</b>
3	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	<b>15</b>
4	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	<b>5</b>
1	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	<b>39,11</b>
2	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	<b>11,89</b>

3	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	<b>13</b>
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	0,72	<b>3</b>
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
	Итого			1099,28	36,28	45,33	139,4 3	0,49	0,4	15, 8	55	228	542, 4	124,4	8,32	<b>136,00</b>
<b>9-день</b>																
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/300	305/2004	309	6,25	3,6	67,5	0,09	0,01	3	0	48	101	36	1	<b>31</b>
2	Кекс ванильный	2/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	<b>30</b>
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>5</b>
1	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	<b>44,04</b>
2	Каша ячневая	1/150	Табл4/2004	231	5,8	5,7	34	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	<b>9,96</b>
3	Зеленый горошек	1/75	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	<b>10</b>
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	0,72	<b>3</b>
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
	Итого			1056,47	39,86	39,74	126,9 3	0,38	0,39	11, 5	23	264	419, 4	109,4	6,22	<b>136,00</b>
<b>10-день</b>																
1	Суп молочный с гречневой крупой	1/400/5	161/2004	337,14	12,57	6,85	49,7	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	<b>31</b>
2	Пирожок с фруктовой начинкой	1/100	738/2004	152,18	7,08	6,08	17,23	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	<b>15</b>
3	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8	<b>15</b>
4	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	<b>5</b>
1	Биточки рыбные	1/100	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11, 4	40	53	186	25	1,6	<b>38,69</b>
2	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	<b>11,65</b>
3	Салат из квашеной	1/80	45/2004	60,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,	0	40,	24	12,8	0,96	<b>13,66</b>

	капусты									8		8				
4	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	0,72	<b>3</b>
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	<b>3</b>
	Итого			950,28	37,6	24,3	139,3 3	0,42	0,38	26, 6	46	245	488, 4	112,2	7,28	<b>136,00</b>

**Заказчик**

**Директор МБОУ СОШ №5**

\_\_\_\_\_ **Е.А. Шуптиева**

**Исполнитель**

**Генеральный директор**

**ОАО «Флодоовощторг» города Батайска**

\_\_\_\_\_ **Р.В.Татарская**

**ЭП**

**ЭП**

