

*Примерное перспективное двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (1-4 классов) во втором полугодии 2023 года.
Сезон: осень-зима.*

№ п/п	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Эн. Цен. Ккал	№ рецеп.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 день								
1	Плов сладкий с изюмом	200	9,50	9,80	33,56	188,64	450 НК	
2	Пирожок печеный с повидлом	100	5,50	5,75	35,77	197,00	738	
3	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,70	693	
	ИТОГО	500	19,200	19,180	86,610	504,340		
2 день								
1	Макароны запеченные с сыром	200	7,90	11,20	30,35	197,72	334/уо	
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,66	15,96	101,11	692/2004	
3	Булочка Российская	100	6,34	5,32	31,92	202,22	115/99	
	ИТОГО	500	17,41	19,18	78,23	501,05		
3 день								
1	Каша гречневая молочная с маслом	200/15	9,18	13,53	33,74	254,13	257/94	
2	Хлеб бородинский	30	1,98	0,36	10,02	52,00	пром	
3	Хлеб пшеничный	60	6,74	4,05	24,15	117,50		
4	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,970	57,00	628/ 1994	
	ИТОГО	520	18,10	17,99	82,88	480,63		
4 день								
1	Каша геркулесовая вязкая	200/15	7,64	13,79	10,34	156,00	209/73	
2	Хлеб бородинский	30	1,98	0,36	10,02	52,00	пром	
3	Хлеб пшеничный	60	6,74	4,05	24,15	117,50	пром	
4	Кисель из плодов или ягод св	200	0,14	0,06	39,28	182,00	640	
	ИТОГО	505	16,50	18,26	83,79	507,50		
5 день								
1	Запеканка рисовая с творогом	200/10	6,35	14,35	25,41	256,13	315	
2	Хлеб бородинский	30	1,98	0,36	10,02	52,00	пром	
3	Хлеб пшеничный	60	6,74	4,05	24,15	117,50		
4	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,970	57,00	628/ 1994	
	ИТОГО	515	15,27	18,81	74,55	482,63		
6 день								
1	Каша ячневая	180	2,15	1,88	13,90	92,00	255 мар	
2	Икра кабачковая	60	2,180	5,600	25,940	139,880	693	
3	Хлеб пшеничный	60	6,74	4,05	24,15	117,50	пром	
4	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,66	15,96	101,11	692	
5	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,280	83,00		
	ИТОГО	520	19,32	18,79	80,23	533,49		
7 день								
1	Плов сладкий с изюмом	200	9,50	9,80	33,56	188,64	450 НК	

2	Пирожок печеный с повидлом	100	5,50	5,75	35,77	197,00	738
3	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,70	693
	ИТОГО	500	19,200	19,180	86,610	504,340	
	8 день						
1	Каша геркулесовая вязкая	200/15	7,64	13,79	10,34	156,00	209/73
2	Хлеб бородинский	30	1,98	0,36	10,02	52,00	пром
3	Хлеб пшеничный	60	6,74	4,05	24,15	117,50	пром
4	Кисель из плодов или ягод св	200	0,14	0,06	39,28	182,00	640
	ИТОГО	505	16,50	18,26	83,79	507,50	
	9 день						
1	Запеканка рисовая с творогом	200/10	6,35	14,35	25,41	256,13	315
2	Хлеб бородинский	30	1,98	0,36	10,02	52,00	пром
3	Хлеб пшеничный	60	6,74	4,05	24,15	117,50	
4	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,970	57,00	628/ 1994
	ИТОГО	515	15,27	18,81	74,55	482,63	
	10 день						
1	Каша ячневая	180	2,15	1,88	13,90	92,00	255 мар
2	Икра кабачковая	60	2,180	5,600	25,940	139,880	693
3	Хлеб пшеничный	60	6,74	4,05	24,15	117,50	пром
4	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,66	15,96	101,11	692
5	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,280	83,00	
	ИТОГО	520	19,32	18,79	80,23	533,49	
	ИТОГО за 10 дней		176,10	187,25	811,47	5037,60	
	Средняя эн.ценность в 1 день		17,61	18,73	81,15	503,76	

Заказчик:

Директор ДМБОУ СОШ №13 г. Азова
Т.И. Черкесова
2023 год.

МП

Исполнитель:

ИП Белоусько Е.П.
Е.П.Белоусько
2023 год.

