

**Примерное перспективное двухнедельное меню для организации питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 5-11 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							
Завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,200	9,325	25,160	210,120	302/yo
2	Сыр твёрдый	20	4,040	5,900	0,000	72,000	97/2004
3	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром
4	Хлеб ржаной	25	1,100	0,200	5,560	28,830	пром
5	Кофейный напиток с молоком	200	1,020	1,600	22,060	125,500	692/yo
	Итого завтрак	540	19,10	17,63	81,76	577,45	
Обед							
1	Суп-лапша домашняя	200	3,960	4,350	15,780	124,000	139
2	Плов с курицей	200	11,080	16,784	22,310	284,000	
3	Овощи по сезону	60	4,280	4,860	10,200	115,250	417/94
4	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	465
5	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	
6	Кисель из свежих плодов или ягод	200	0,140	0,130	30,450	121,000	
	Итого обед	750	26,18	27,084	117,74	837,25	
	Всего за день		45,28	44,71	199,50	1414,70	
2 день							
Завтрак							
1	Каша молочная гречневая с сахаром	200/10	10,880	9,730	21,500	216,620	413/yo
2	Масло сливочное	15	0,080	7,250	0,130	66,000	520/2004
3	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	
4	Хлеб ржаной	30	1,320	0,240	6,680	34,600	пром
5	Чай с сахаром	200	0,057	0,006	12,600	50,400	пром
	ИТОГО:	525	17,077	17,826	69,890	508,620	625
Обед							
1	Суп картофельный с рисом	200	4,240	4,200	14,350	116,000	110/994
2	Котлета рыбная	100	8,600	10,200	2,370	191,000	
3	Каша пшеничная с маслом	150	5,500	4,210	27,350	168,000	449/94
4	Овощи по сезону	60	1,480	7,860	11,220	155,200	
5	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	
6	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	590 (1)
	Напиток сокодержащий	200	0,000	0,000	23,400	96,000	
	Всего за день		17,08	17,83	93,29	604,62	
3 день							

	Завтрак						
1	Каша геркулесовая вязкая молочная	220/15	7,550	13,940	45,387	299,220	302/yo
2	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,600	97/2004
3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	пром
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	2,49	52,20	пром
5	Какао с молоком	200	4,200	3,627	17,240	118,670	693/yo
	ИТОГО:	540	21,950	22,952	94,097	665,690	
	Обед						
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,648	4,216	10,800	123,200	139
2	Биточек из говядины	75	13,700	13,100	12,400	221,300	444
3	Рис отварной	150	3,810	6,105	28,200	198,600	508
4	Овощи по сезону	60	0,220	2,860	5,800	135,200	
5	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	
6	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	51,900	
7	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	14,000	56,000	
	Итого обед	775	26,16	27,25	110,20	927,20	
	Всего за день		48,11	50,20	204,30	1592,89	
	4 день						
	Завтрак						
1	Каша манная с маслом	220/15	10,786	13,269	40,560	322,960	257/1994
2	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,600	97/2004
3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	пром
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	2,49	52,20	пром
5	Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000	692/yo
	ИТОГО:	540	22,386	20,254	94,340	675,760	
	Обед						
1	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	7,07	9,21	10,20	51,20	138
2	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	9,60	11,70	15,73	151,22	309/1994
3	Рис отварной	180	1,73	4,06	13,97	126,31	511/2004
4	Овощи по сезону	100	2,08	2,00	18,20	118,36	
5	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,09	11,47	128,00	588 (1)
6	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	
7	Хлеб бородинский	30	1,98	0,36	2,49	52,20	
	Итого обед	950	27,80	28,01	101,04	768,29	
	Всего за день		50,19	48,26	195,38	1444,05	
	5 день						
	Завтрак						
1	Каша молочная гречневая с сахаром	220/15	8,64	8,15	36,60	265,90	
2	Масло сливочное	15	0,11	9,70	0,170	66,00	22(2)
3	Кофейный напиток	200	3,12	2,60	14,17	93,30	689 (2)
4	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	2,49	52,20	
	Итого завтрак	500	18,59	21,41	82,41	618,40	

	Обед						
1	Суп-лапша домашняя	250	6,62	5,15	11,80	91,2	151/1996
2	Биточки из курицы	75	6,20	18,16	32,14	95,16	54-23м
3	Каша перловая	180	5,20	4,06	12,01	96,30	463 (1)
4	Овощи по сезону	100	2,08	2,00	18,20	135,23	
5	Кисель из свежих плодов	180	0	0	9,98	139,92	590 (1)
6	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	
7	Хлеб бородинский	30	1,98	0,36	2,49	52,20	
	Итого обед	875	26,82	30,33	115,60	751,01	
	Всего за день		45,41	51,74	198,01	1369,41	
	6 день						
	Завтрак						
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, с сахаром	220/15	10,786	13,269	40,560	302,220	302/yo
2	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,600	97/2004
3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	пром
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	2,49	52,20	пром
5	Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000	692/yo
	Итого завтрак	540	22,39	20,25	94,34	655,02	
	Обед						
1	Рагу овощное с зелёным горошком и птицей	285/25	10,600	16,970	34,700	318,000	139
2	Овощи по сезону	80	5,900	6,680	14,310	125,110	
3	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	417/94
4	Хлеб бородинский	60	3,660	0,720	20,010	102,900	465
5	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	14,000	56,000	
6	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	
	Итого обед	460	29,70	25,58	140,98	884,01	
	Всего за день		50,58	51,97	211,19	1454,84	
	7 день						
	Завтрак						
1	Омлет натуральный	150	9,064	16,680	8,200	268,300	413/yo
2	Зелёный горошек	60	1,860	0,120	14,600	24,000	520/2004
3	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	
4	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром
5	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	14,000	56,000	пром
	ИТОГО:	500	17,707	17,767	75,800	541,300	
	Обед						
1	Борщ с капустой и картофелем	250	2,145	5,99	13,12	151,8	110/994
2	Овощи по сезону	100	2,08	6,12	9,22	95,55	
3	Плов из птицы	250	18,18	15,22	54,21	431,85	449/94
4	Хлеб бородинский	30	2,08	0,36	2,49	52,20	
5	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	
6	Кисель из свежих плодов	180	0	0	9,98	39,92	590 (1)
	Итого обед	870	27,08	27,93	115,51	860,12	

4	Ор...						
5	Всего за день		44,79	45,70	191,31	1401,42	
6	8 день						
7	Завтрак						
1	Каша геркулесовая вязкая молочная	220/15	7,550	13,940	45,387	299,220	302/yo
2	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,600	97/2004
3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	пром
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	2,49	52,20	пром
5	Какао с молоком	200	4,200	3,627	17,240	118,670	693/yo
	ИТОГО:	540	21,950	22,952	94,097	665,690	
	Обед						
1	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	5,35	28,85	177,75	139
2	Курица отварная	100	10,33	12,94	4,22	211,50	54-21м
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,10	6,20	35,50	179,00	508
4	Овощи по сезону	100	2,08	2,00	18,20	85,12	
5	Напиток сокосодержащий	180	0,60	0,09	11,47	28,00	
6	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	
7	Хлеб бородинский	30	1,98	0,36	2,49	52,20	
4	Итого обед	900	28,95	27,54	129,71	874,57	
5	Всего за день		50,90	50,49	223,80	1540,26	
	9 день						
	Завтрак						
1	Каша манная с маслом	220/15	10,786	13,269	40,560	322,960	257/1994
2	Сыр твёрдый	15	3,480	4,425	0,000	54,600	97/2004
3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	пром
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	2,49	52,20	пром
5	Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000	692/yo
	ИТОГО:	540	22,386	20,254	94,340	675,760	
	Обед						
1	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	7,07	9,21	10,20	51,20	138
2	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	9,60	11,70	15,73	151,22	309/1994
3	Рис отварной	180	1,73	4,06	13,97	126,31	511/2004
4	Овощи по сезону	100	2,08	2,00	18,20	65,50	
5	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,09	11,47	128,00	588 (1)
6	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	
7	Хлеб бородинский	30	1,98	0,36	2,49	52,20	
	Итого обед	950	27,80	28,01	101,04	715,43	
	Всего за день		50,19	48,26	195,38	1391,19	
	10 день						
	Завтрак						
1	Каша молочная гречневая с сахаром	220/15	8,64	8,15	36,60	265,90	

2	Масло сливочное	15	0,11	9,70	0,170	66,00	22(2)
3	Кофейный напиток	200	3,12	2,60	14,17	93,30	689 (2)
4	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	2,49	52,20	
	Итого завтрак	500	18,59	21,41	82,41	618,40	
	Обед						
1	Суп-лапша домашняя	250	6,62	5,15	11,80	91,2	151/1996
2	Биточки из курицы	75	6,20	18,16	32,14	95,16	54-23м
3	Каша перловая	180	5,20	4,06	12,01	96,30	463 (1)
4	Овощи по сезону	100	2,08	2,00	28,90	155,23	
5	Кисель из свежих плодов	180	0	0	9,98	139,92	590 (1)
6	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	
7	Хлеб бородинский	30	1,98	0,36	2,49	52,20	
	Итого обед	875	26,82	30,33	126,30	771,01	
	Всего за день		45,41	51,74	208,71	1389,41	
	Итого за 10 дней		447,92	460,89	1920,86	13602,79	22(2)
	Средняя эн.ценность в 1 день		44,79	46,09	192,09	1360,28	22(2)

Заказчик

Директор МБОУ СОШ №13 г. Азова
Г.И. Черкесова

М.П.



Исполнитель:

ИП Белоусько Е.П.
Е.П. Белоусько

М.П.

