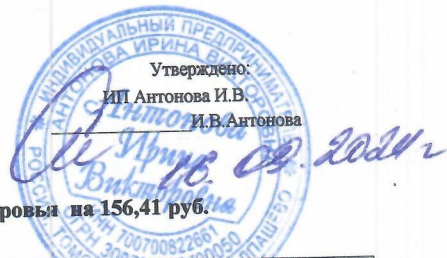




Согласовано:  
 ИО директора МБОУ «СОШ №5 имени Рябова С.Д.  
 Калинина Н.А.



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

**Примерное меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на 156,41 руб.**  
 Возрастная категория: 11 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Щемящие вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
<b>1 день (пн)</b>	Каша "Дружба"	250	6,25	7,25	30,38	211,13	54-16к	27,26
	Булочка Школьная	60	5,01	1,92	26,91	145		17,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
<b>2 прием</b>	Суп гороховый	250	8,15	3,5	18,65	138,65	54-8с-2020	16,33
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	54-1г	14,32
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м	58,33
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2ги-2020	3,64
	<b>Итого:</b>	<b>1320</b>	<b>47,54</b>	<b>25,23</b>	<b>185,74</b>	<b>1139,7</b>		<b>146,72</b>
<b>2 день (вт)</b>	Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71	17,99
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г	30,84
	Котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,47	126,4	54-5м	64,45
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33		5,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
<b>2 прием</b>	Кисель с витаминами и Кальцием "Витошка"	200			24	95		17,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	54-7с-2020	18,76
	Булочка Школьная	50	3,63	2,57	31,71	165,72		17,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2ги-2020	3,64
	<b>Итого:</b>	<b>1095</b>	<b>40,97</b>	<b>21,24</b>	<b>168,32</b>	<b>965,86</b>		<b>180,88</b>
<b>3 день (ср)</b>	Плов из птицы или кролика	250	22,51	11,19	45,56	373,38	291	90,25
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Чай с сахаром	100	0,4	0,4	9,78	47		36,00
	Фрукты	250	8,03	9,23	7,9	153,13	88	21,15
<b>2 прием</b>	Щи из свежей капусты со сметаной	250	8,03	9,23	7,9	153,13	88	21,15
	Булочка Школьная	60	5,01	1,92	26,91	145		17,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	<b>Итого:</b>	<b>1140</b>	<b>43,37</b>	<b>23,74</b>	<b>164,79</b>	<b>1034,47</b>		<b>177,88</b>
<b>4 день (чт)</b>	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	54-1г	14,32
	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	347	68,56
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Чай с сахаром	40	3	6,8	27,2	184		12,04
<b>2 прием</b>	Печенье	40	3	6,8	27,2	184		12,04
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	6,2	12,65	137,95	54-2с-2020	21,50
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	<b>Итого:</b>	<b>1050</b>	<b>38,08</b>	<b>30,88</b>	<b>167,15</b>	<b>1087,07</b>		<b>129,90</b>
<b>5 день (пт)</b>	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г	30,84
	Тефтели 2-й вариант	150	12,46	12,92	14,74	224,97	279/331	85,10
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
<b>2 прием</b>	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,25	17,03	156,9	54-3с-2020	27,14
	Сдоба Выборгская	60	5,01	1,92	26,91	145		17,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	<b>Итого:</b>	<b>1120</b>	<b>34,66</b>	<b>29,33</b>	<b>157,08</b>	<b>1010,11</b>		<b>173,56</b>

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
<b>Неделя 2</b>								
6 день (пн)	Каша "Дружба"	250	6,25	7,25	30,38	211,13	54-16к	27,26
	Бутерброд с сыром	60	7,52	9,43	17,8	186	3	28,60
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	2 прием	Щи из свежей капусты со сметаной	250	8,03	9,23	7,9	153,13	88
	Плов из птицы или кролика	200	18,01	8,95	36,45	298,66	291	72,20
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	<b>Итого:</b>	<b>1240</b>	<b>47,23</b>	<b>35,86</b>	<b>167,17</b>	<b>1164,88</b>		<b>162,69</b>
7 день (вт)	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	54-4г	26,46
	Котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,47	126,4	54-5м	64,45
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	228	2,40
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	54-7с-2020	18,76
	Булочка Школьная	60	5,01	1,92	26,91	145		17,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	<b>Итого:</b>	<b>1100</b>	<b>48,2</b>	<b>19,36</b>	<b>182,92</b>	<b>1034,15</b>		<b>142,55</b>
8 день (ср)	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г	30,84
	Тефтели 2-й вариант	150	12,46	12,92	14,74	224,97	279/331	85,10
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	2 прием	Суп гороховый	250	8,15	3,5	18,65	138,65	54-8с-2020
	Рогалик с сгущенкой	50	3,63	2,57	31,71	165,72		17,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	<b>Итого:</b>	<b>1110</b>	<b>35,5</b>	<b>26,23</b>	<b>163,5</b>	<b>1012,58</b>		<b>162,75</b>
9 день (чт)	Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71	17,99
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	54-1г	14,32
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м	58,33
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,25	17,03	156,9	54-3с-2020	27,14
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	<b>Итого:</b>	<b>1040</b>	<b>34,26</b>	<b>19,89</b>	<b>136,57</b>	<b>842,02</b>		<b>131,26</b>
10 день (пт)	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	54-4г	26,46
	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	347	68,56
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	228	2,40
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Напиток "Витошка с Витаминами"	200			19	80		13,00
2 прием	Борщ фасолью	250	7,6	7,28	15,88	159,48	54-19с-2020	18,65
	Рогалик с сгущенкой	50	3,63	2,57	31,71	165,72		17,00
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	<b>Итого:</b>	<b>1090</b>	<b>44</b>	<b>30,49</b>	<b>184,3</b>	<b>1171,45</b>		<b>155,91</b>
	<b>Итого за 10 дней:</b>	<b>11305</b>	<b>379,6</b>	<b>262,3</b>	<b>1677,5</b>	<b>10462,3</b>		<b>1564,10</b>
*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011г.								
Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь 2021								
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4 классов ОО Новосибирск 2020								
*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011г.								