



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



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

**Примерное меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на 170,81 руб.
 Возраст от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
1 день(пн)	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
	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	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
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84,8	389	19,00
	Итого:	1320	48,34	25,23	199,34	1198,1		162,08
2 день(вт)	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
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Кисель с витаминами и Кальцием "Витошка"	200			24	95		17,00
2 прием	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	54-7с-2020	21,10
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,32	6,3	36,54	224,56	54-5г	15,60
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229	41,01
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,64	0,48	22,32	97,98		3,10
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020	3,64
	Итого:	1320	52,37	26,29	176,88	1096,7		217,83
3 день(ср)	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
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,78	47		36,00
	2 прием	Щи из свежей капусты со сметаной	250	8,03	9,23	7,9	153,13	88
	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
	Итого:	1140	43,37	23,74	164,79	1034,47		173,88
4 день(чт)	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
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Печенье	40	3	6,8	27,2	184		12,04
2 прием	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	6,2	12,65	137,95	54-2с-2020	21,50
	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
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84,8	389	19,00
		Итого:	1100	42,64	33,43	203,86	1277,59	
5 день(пт)	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	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,25	17,03	156,9	54-3с-2020
	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
	Итого:	1120	34,66	29,33	157,08	1010,11		173,56
6 день(сб)	Салат из белокачанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	59,6	45	12,4
	Рис припущенный	180	4,2	5,76	42	236,28	54-7г	22,58
	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	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47		36,00
	Сок фруктовый в тетр.	200	1	0	20,2	84,8		38,00

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
7 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	17,15
	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
	Итого:	1240	47,23	35,86	167,17	1164,88		158,69
8 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	21,10
	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
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47		36,00
	Итого:	1200	48,6	19,76	192,72	1081,15		180,37
9 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	16,33
	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
	Итого:	1110	35,5	26,23	163,5	1012,58		162,75
10 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
	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
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84,8	389	19,00
	Итого:	1100	40,2	21,79	168,48	1011,82		163,62
11 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 "Витонка 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
	Итого:	1090	44	30,49	184,3	1171,45		155,91
12 день (сб)	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,67	76	54-13з	15,43
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	200	14,35	13,39	17,37	248	289	63,84
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		3,10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47		36,00
	Сок фруктовый в тетр.	200	1	0	20,2	84,8		38,00
	Итого:	860	22,61	19,03	103,52	662,77		160,01
	Итого за 12 дней:	13520	484,24	306,79	2001,83	12433,7		2045,53
	Итого за день среднее:	1126,67	40,35	25,57	166,82	1036,14		170,81

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4 классов ОО Новосибирск 2020

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь 2021