

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



Примерное меню для обучающихся ОВЗ на 170,81руб.
Возрастная категория: от 12-ти лет
Вторая смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
1 день(пн)	Салат из белокачанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	59,6	45	12,4
	Суп гороховый	250	8,15	3,5	18,65	138,65	54-8с-2020	15,33
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	235,16	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	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85		35,00
	Итого:	990	38,07	20,27	133,4	852,78		143,70
2 день(вт)	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,67	76	54-13з	15,43
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	54-7с-2020	20,10
	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	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
	Кисель с витаминами и Кальцием "Витонка"	200			24	95		17,00
2 прием	Сок фруктовый в тетр.	200	1	0	20,2	84,8		38,00
	Итого:	1090	37,28	19,24	145,7	847,95		190,50
3 день(ср)	Винегрет с растительным маслом	100	1	5,3	6,8	111,83	54-16а	24,85
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,03	7,15	115,25	54-1с-2020	16,15
	Плов из птицы или кролика	200	18,01	8,95	36,45	298,66	291	72,20
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	2 прием	Фрукты	100	0,4	0,4	9,78	47	
	Итого:	910	30,72	22,42	108,7	779,71		157,52
4 день(чт)	Икра морковная	100	2,02	0,1	20,55	91,2		17,17
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	6,2	12,65	137,95	54-2с-2020	21,50
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	11,93
	Котлеты "Школьные"	100	15,3	11	13,3	213	347	68,56
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85		35,00
	Итого:	960	36,63	24,14	143,8	930,92		162,48
5 день(пт)	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7	24	53,58
	Рассольник ленинградский	250	8,73	9,66	11,98	175,25	54-3с2020	21,18
	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	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Шоколадный батончик	50	5,5	15,5	24,5	260		28,00
	Итого:	990	37,02	51,14	127,1	1105,17		227,02

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
6 день (пн)	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,67	76	54-13з	15,43
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,03	7,15	115,25	54-1с-2020	16,15
	Плов из птицы или кролика	200	18,01	8,95	36,45	298,66	291	72,20
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
2 прием	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85		35,00
	Итого:	910	33,15	22,42	115,8	781,88		147,10
7 день (вт)	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	59,6	45	12,4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	54-7с-2020	20,10
	Капа гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	54-4г	26,46
	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255	64,43
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
2 прием	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Сок фруктовый в тетр.	200	1	0	20,2	84,8		38,00
	Итого:	1090	37,51	26,26	145	966,31		169,71
8 день (ср)	Винегрет с растительным маслом	100	1	5,3	6,8	111,83	54-16а	24,85
	Суп гороховый	250	8,15	3,5	18,65	138,65	54-8с-2020	15,33
	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	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
2 прием	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,78	47		36,30
	Итого:	1040	31,38	29,1	122,2	896,7		200,74
9 день (чт)	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,67	76	54-13з	15,43
	Рассольник ленинградский	250	8,73	9,66	11,98	175,25	54-3с2020	21,18
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	11,93
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м	58,33
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
2 прием	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,64
	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85		35,00
	Итого:	960	37,59	26,7	121,3	866,42		150,19
10 день (пт)	Икра морковная	100	2,02	0,1	20,55	91,2		17,17
	Борщ фасолью	250	7,6	7,28	15,88	159,48	54-19с-2020	16,65
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	200	14,35	13,39	17,37	248	289	65,63
	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	5,46	0,72	33,48	146,97		4,68
	Кисель с витаминами и Кальцием "Витопка"	200			24	95		17,00
2 прием	Сок фруктовый в тетр.	200	1	0	20,2	84,8		38,00
	Итого:	1010	30,43	21,49	131,5	825,45		159,13
	Итого за 10 дней:	9950	349,78	263,2	1294	8853,29		1708,09
	Среднее значение	995	34,978	26,32	129,4	885,329		170,81
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях. :Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022								
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.								