

"Утверждено"
 ИП Пирцхалаишвили
 Пирцхалаишвили
 Георгий
 Тристанович

"Согласовано"
 Директор МБОУ
 Старочеркасская СОШ
 Кривошапкина Н.Н.

Двухнедельное меню по организации бесплатного горячего питания обучающихся из малообеспеченных семей (Завтраки МО 5-11 классы) и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Завтраки ОВЗ 5-11 классы, Второе питание ОВЗ 1-11 классы) Возрастная категория : 12 лет и старше.

Согласно Приложению № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Табл.1 допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака.

I НЕДЕЛЯ							
Понедельник							
Завтрак МО и ОВЗ							
№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	7,46	10,34	39,10	318,80	28,00
ПР/15	Хлеб пшеничный йодированный с сыром твердым	60 (40/20)	7,80	6,31	19,32	165,52	20,10
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00
Итого		592	15,79	17,07	83,42	593,32	68,10
Второе питание ОВЗ							
№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
			белки	жиры	углеводы		
101	Суп картофельной с круп. пшеничной	250	7,96	12,96	18,18	85,75	13,00
288/528	Птица отварная с соусом красным	100/50	21,62	18,75	4,33	268,13	26,60
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180/5	6,52	6,91	36,36	233,58	12,00
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,23	3,25	6,47	60,4	7,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
Итого		945	42,94	43,25	124,59	928,50	68,10
I НЕДЕЛЯ Вторник							
Завтрак МО и ОВЗ							
№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
295/528	Котлета куриная с соусом красным	90/50	7,46	12,36	18,65	269,50	41,10
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	28,85	121,50	11,00
306	Зеленый горошек консервированный	70	1,98	1,86	4,05	41,44	10,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
Итого		620	18,99	19,14	71,27	539,96	68,10
Второе питание ОВЗ							

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
96	Рассольник ленинградский	250	6,79	10,15	17,98	107,25	14,60
234/528	Котлета рыбная с соусом красным	100/50	14,23	14,28	22,28	268,58	20,00
128	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	3,70	10,93	21,47	245,70	17,00
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,1	0,17	0,35	39,9	7,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
591	Кисель фруктовый	180	0,38	-	34,02	140,40	5,00
	Итого	925	31,15	36,82	123,34	949,67	68,10

I НЕДЕЛЯ Среда

Завтрак МО и ОВЗ

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
279/528	Тефтели свиные с соусом красным	90/50	7,69	11,19	9,50	182,45	38,10
302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	4,60	4,30	37,53	240,75	14,00
47	Салат из квашеной капусты	70	1,19	0,41	5,92	59,99	10,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	Итого	620	16,71	16,32	72,67	590,71	68,10

Второе питание ОВЗ

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
102	Суп картофельный с горохом	250	8,24	10,78	24,81	148,25	12,00
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100/5	13,01	18,05	7,36	243,64	26,10
302	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,30	5,13	44,79	242,95	14,50
52	Салат из свеклы отварной	100	1,47	4,40	8,27	92,73	6,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	Итого	900	32,63	39,74	144,48	1008,21	68,10

I НЕДЕЛЯ Четверг

Завтрак МО и ОВЗ

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА руб
			белки	жиры	углеводы		
206	Макароны, запеченные с яйцом	200/5	9,90	15,73	31,65	316,00	28,10
306	Кукуруза сахарная консервированная	70	1,4	2,04	6,85	51,52	11,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
	Йогурт фруктовый	100	3,70	1,50	8,90	63,00	22,00

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/10	5,97	6,09	49,68	301,25	26,00
ПР/15	Хлеб пшеничный йодированный с сыром твердым	60 (40/20)	7,80	6,31	19,32	165,52	20,10
382	Какао с молоком	190	3,67	3,19	12,22	106,74	11,00
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	11,00
	Итого	550	22,52	20,19	81,50	636,35	68,10

Второе питание ОВЗ

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,76	10,41	11,16	109,00	12,00
289	Рагу из птицы	100/180	20,41	17,07	26,13	332,80	39,60
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,23	3,25	6,47	60,4	7,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	Итого	890	36,01	32,11	103,01	782,84	68,10

II НЕДЕЛЯ Вторник

Завтрак МО и ОВЗ

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
295/528	Биточки куриные с соусом красным	90/50	7,46	12,36	18,65	269,50	41,10
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	28,85	121,50	11,00
306	Зеленый горошек консервированный	70	1,98	1,86	4,05	41,44	10,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	Итого	620	18,99	19,14	71,27	539,96	68,10

Второе питание ОВЗ

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
96	Рассольник ленинградский	250	6,79	10,15	17,98	107,25	14,60
239/528	Тефтеля рыбная с соусом красным	100/50	14,15	14,82	21,53	270,08	20,00
125	Картофель отварной	180/5	3,56	6,92	24,65	209,11	17,00
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,1	0,17	0,35	39,9	7,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
591	Кисель фруктовый	180	0,38	-	34,02	140,40	5,00
	Итого	925	30,93	33,35	125,77	914,58	68,10

II НЕДЕЛЯ Среда

Завтрак МО и ОВЗ

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
268/528	Котлеты свиные с соусом красным	90/50	7,69	13,19	9,50	195,38	38,10
302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	4,60	4,30	37,53	240,75	14,00
47	Салат из квашеной капусты	70	1,19	0,41	5,92	59,99	10,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	Итого	620	16,71	18,32	72,67	603,64	68,10

Второе питание ОВЗ

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
102	Суп картофельный с горохом	250	8,24	10,78	24,81	148,25	12,00
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100/5	13,01	18,05	7,36	243,64	26,10
302	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,30	5,13	44,79	242,95	14,50
52	Салат из свеклы отварной	100	1,47	4,40	8,27	92,73	6,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	Итого	900	32,63	39,74	144,48	1008,21	68,10

II НЕДЕЛЯ Четверг

Завтрак МО и ОВЗ

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА руб
			белки	жиры	углеводы		
297	Запеканка из творога со сметаной	150 (130/20)	14,44	15,00	53,29	390,00	37,10
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,15	20,20	128,50	11,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
338	Фрукты свежие	135	0,54	0,54	13,23	63,45	17,00
	Итого	550	18,80	19,71	87,12	595,95	68,10

Второе питание ОВЗ

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,70	7,35	16,41	123,75	13,00
301	Кнели из кур, бройлеров-цыплят с рисом	100/5	14,8	22,07	5,6	280	25,60
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	7,54	5,37	34,43	145,02	12,00
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,00	6,28	85,00	8,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	Итого	900	32,07	42,17	121,97	914,41	68,10

II НЕДЕЛЯ Пятница

Завтрак МО и ОВЗ

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
290/528	Курица тушеная с соусом красным	90/50	11,58	9,25	11,80	149,40	42,10
302	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	13,00
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	70	0,99	4,20	4,40	59,50	7,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	Итого	620	18,41	18,17	73,45	519,97	68,10

Второе питание ОВЗ

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
101	Суп картофельной с круп. пшеничной	250	7,96	12,96	18,18	85,75	13,00
288/528	Птица отварная с соусом красным	100/50	21,62	18,75	4,33	268,13	26,60
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180/5	6,52	6,91	36,36	233,58	12,00
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,1	0,17	0,35	39,9	7,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	Итого	945	42,81	40,17	118,47	908,00	68,10