

ИП Пирцхалаишвили Г.Т.
Пирцхалаишвили Г.Т.



Директор МБОУ Старочеркасская СОШ
Кривошапкина Н.Н.



Двухнедельное меню для организации двухразового питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

1 неделя понедельник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Каша вязкая молочная из риса	250/10	6,82	12,92	63,01	397,62	21,04
Сыр твердый	20	4,64	5,91	-	72,00	14,00
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	2,00
Пирожок с творогом	80	10,41	6,97	31,43	231,66	17,00
Итого	600	25,10	26,22	114,16	808,80	56,00

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,56	2,78	15,69	109,00	10,00
Колбаса п/к	30	4,60	14,00	-	138,80	19,04
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	11,20	90,00	20,00
Итого	745	11,98	17,47	78,22	564,12	56,00

1 неделя вторник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Котлета куриная с соусом красным	80/50	13,52	15,76	16,58	262,40	32,04
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	38,85	221,50	8,00
Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,03	1,55	35,46	12,00
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	2,00
Итого	585	23,58	23,71	76,70	626,88	56,00
Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,99	107,25	14,04
Сыр твердый	20	4,64	5,91	-	72,00	14,00
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Кисель фруктовый	200	0,40	-	37,80	156,00	6,00
Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	11,20	90,00	20,00
Итого	805	11,23	35,32	80,31	518,77	56,00

1 неделя среда						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Тефтели свиные с соусом красным	80/50	5,06	11,72	8,44	162,18	35,04
Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,46	5,79	30,46	195,70	8,00
Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	9,00
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	2,00
Итого	600	14,59	23,95	62,99	540,46	56,00
Суп картофельный с горохом	250	5,49	0,53	16,54	148,25	12,04
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
Пирожок с творогом	80	10,41	6,97	31,43	231,66	17,00
Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	11,20	90,00	20,00
Итого	805	20,72	8,19	110,5	696,23	56,00
1 неделя четверг						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Котлеты рыбные с соусом красным	80/50	7,54	8,57	13,37	161,15	32,04
Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	9,00
Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	9,00
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
Итого	607	15,09	16,92	87,69	564,56	56,00
Суп картофельной с крупой пшеничной	250	1,98	2,73	12,11	85,75	9,04
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
Пирожок с повидлом	100	4,68	4,24	50,35	258,40	20,00
Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	11,20	90,00	20,00
Итого	750	11,48	7,66	124,99	660,47	56,00
1 неделя пятница						

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Курица тушеная с соусом красным	80/50	9,35	9,33	2,81	132,80	39,04
Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	8,00
Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	5,00
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	2,00
Итого	585	17,03	17,66	65,02	499,55	56,00

Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,90	10,94	103,75	10,04
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
Пирожок с картофелем	100	5,36	3,09	50,35	188,70	20,00
Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	11,20	90,00	20,00
Итого	805	11,45	8,61	107,01	537,97	56,00

ИП Пирцхалаишвили Г.Т.
Пирцхалаишвили Г.Т.

Директор МБОУ Старочеркасская СОШ
Кривошапкина Н.Н.

Двухнедельное меню организации двухразового питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

2 неделя понедельник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Каша жидкая молочная из манной крупы	250/10	6,82	12,92	63,01	330,68	19,04
Сыр твердый	20	4,64	5,91	-	72,00	14,00
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	12,00
Фрукты свежие	75	0,30	0,30	7,35	24,00	9,00
Итого	295	19,00	23,07	107,26	638,80	56,00

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,56	2,78	15,69	109,00	10,00
Колбаса п/к	30	4,60	14,00	-	138,80	19,04
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	11,20	90,00	20,00
Итого	745	11,98	17,47	78,22	564,12	56,00

2 неделя вторник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Биточки куриные с соусом красным	80/50	13,52	15,76	16,58	262,40	32,04
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	38,85	221,50	8,00
Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,03	1,55	35,46	12,00
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	2,00
Итого	585	23,58	23,71	76,70	626,88	56,00

Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,99	107,25	14,04
Сыр твердый	20	4,64	5,91	-	72,00	14,00
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Кисель фруктовый	200	0,40	-	37,80	156,00	6,00
Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	11,20	90,00	20,00
Итого	805	11,23	35,32	80,31	518,77	56,00

2 неделя среда

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Котлеты свиные с соусом красным	80/50	6,58	14,63	8,60	194,00	35,04
Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5	5,46	5,79	30,46	195,70	8,00
Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	9,00
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	2,00
Итого	600	16,11	26,86	63,15	572,28	56,00
Суп картофельный с горохом	250	5,49	0,53	16,54	148,25	12,04
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
Пирожок с творогом	80	10,41	6,97	31,43	231,66	17,00
Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	11,20	90,00	20,00
Итого	805	20,72	8,19	110,5	696,23	56,00
2 неделя четверг						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Тефтели рыбные с соусом красным	80/50	7,49	8,89	12,92	162,05	32,04
Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	9,00
Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,34	9,00
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
Итого	607	15,04	17,24	87,24	565,46	56,00
Суп картофельной с крупой пшеничной	250	1,98	2,73	12,11	85,75	9,04
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
Пирожок с повидлом	100	4,68	4,24	50,35	258,40	20,00
Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	11,20	90,00	20,00
Итого	750	11,48	7,66	124,99	660,47	56,00
2 неделя пятница						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
		белки	жиры	углеводы		
Курица отварная с соусом красным	80/50	19,58	16,45	1,60	241,60	39,04
Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	8,00

Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	5,00
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	2,00
Итого	585	27,26	24,78	63,81	608,35	56,00

Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,90	10,94	103,75	10,04
Хлеб пшеничный/ржаной	20/15	3,16	0,40	19,32	93,52	1,96
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
Пирожок с картофелем	100	5,36	3,09	50,35	188,70	20,00
Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,20	11,20	90,00	20,00
Итого	805	11,45	8,61	107,01	537,97	56,00