

"Утверждено"

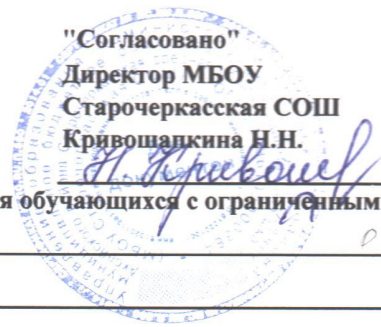
ИП Пирцхалаишвили Г.Т.  
Пирцхалаишвили Г.Т.

Георгий  
Тристанович



"Согласовано"

Директор МБОУ  
Старочеркасская СОШ  
Кривошапкина Н.Н.



Двухнедельное меню по организации бесплатного горячего питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

I НЕДЕЛЯ							
Понедельник							
Первое питание							
№ 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	308,30	21,01
15	Сыр твердый	20	4,64	5,91	-	72,00	16,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
406	Пирожок с повидлом	55	3,30	2,98	54,63	173,50	12,99
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>18,63</b>	<b>19,65</b>	<b>113,45</b>	<b>661,32</b>	<b>56,00</b>
Второе питание							
№ 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	8,01	9,33	9,95	109,00	11,00
302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	243,75	12,00
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	0,35	5,07	51,42	9,00
ПР	Хлеб пшеничный	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
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	17,00
	<b>Итого</b>	<b>827</b>	<b>16,32</b>	<b>14,80</b>	<b>96,87</b>	<b>606,69</b>	<b>56,00</b>
Вторник							
Первое питание							
№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
294/528	Котлета куриная с соусом красным	80/50	7,52	12,76	16,58	262,40	36,01
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	28,85	121,50	9,00
306	Зеленый горошек консервированный	35	1,70	1,60	3,47	20,72	4,99
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>18,77</b>	<b>19,28</b>	<b>68,62</b>	<b>512,14</b>	<b>56,00</b>
Второе питание							



№ 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	6,43	9,11	15,38	107,25	15,00
128	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	9,16	17,99	205,86	14,00
21	Салат из соленых огурцов	75	17,65	4,03	2,55	44,33	16,65
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,10
591	Кисель фруктовый	200	0,40	-	37,80	156,00	6,00
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>32,53</b>	<b>23,59</b>	<b>100,96</b>	<b>661,28</b>	<b>56,00</b>

**Среда**

**Первое питание**

№ 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	80/50	5,06	11,72	8,44	162,18	37,00
302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	243,75	12,00
ПР	Хлеб пшеничный	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
	<b>Итого</b>	<b>547</b>	<b>11,95</b>	<b>16,44</b>	<b>80,49</b>	<b>561,45</b>	<b>56,00</b>

**Второе питание**

№ 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	7,59	9,63	20,85	148,25	13,65
302	Рис с овощами	150	13,49	12,04	32,13	218,33	18,00
422	Булочка ванильная	50	3,99	1,90	15,60	141,50	5,00
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,2	1,75	5,87	44,16	10,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,10
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>31,88</b>	<b>26,70</b>	<b>133,70</b>	<b>832,88</b>	<b>56,00</b>

**Четверг**

**Первое питание**

№ 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	160/25	17,60	16,00	42,10	367,50	40,01
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	Кондитерское изделие	100	0,40	0,40	9,80	97,00	12,99
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>18,07</b>	<b>16,42</b>	<b>52,30</b>	<b>478,50</b>	<b>56,00</b>

**Второе питание**



№ 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	7,37	12,43	16,05	85,75	11,00
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,46	5,79	30,46	195,70	9,00
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	0,35	5,07	51,42	9,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,10
406	Пирожок с повидлом	55	4,21	3,56	55,68	220,80	17,65
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>23,67</b>	<b>23,51</b>	<b>166,51</b>	<b>834,31</b>	<b>56,00</b>

**Пятница**

**Первое питание**

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
288/528	Курица отварная с соусом красным	80/50	9,35	9,33	5,81	132,80	36,01
302	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	11,00
67	Винегрет овощной	30	0,84	5,02	4,37	37,53	3,99
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	2,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>17,02</b>	<b>19,07</b>	<b>67,43</b>	<b>481,40</b>	<b>56,00</b>

**Второе питание**

№ 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	3,18	6,74	15,23	103,75	13,00
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	28,85	121,50	9,00
306	Зеленый горошек консервированный	60	1,70	1,60	3,47	35,52	9,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,10
406	Пирожок с творогом	60	8,76	15,61	165,00	182,31	15,65
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>25,57</b>	<b>29,83</b>	<b>271,80</b>	<b>723,72</b>	<b>56,00</b>

**II НЕДЕЛЯ**

**Понедельник**

**Первое питание**

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		



181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/10	4,82	4,92	49,68	301,25	24,00
15	Сыр твердый	20	1,64	5,91	-	72,00	16,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,32	105,00	4,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	13,58	118,60	12,00
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>13,70</b>	<b>14,77</b>	<b>82,58</b>	<b>596,85</b>	<b>56,00</b>

**Второе питание**

№ 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	8,01	9,33	9,95	109,00	11,00
302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	243,75	12,00
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	0,35	5,07	51,42	9,00
ПР	Хлеб пшеничный	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
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	17,00
	<b>Итого</b>	<b>827</b>	<b>16,32</b>	<b>14,80</b>	<b>96,87</b>	<b>606,69</b>	<b>56,00</b>

**Вторник**

**Первое питание**

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
294/528	Биточки куриные с соусом красным	80/50	7,52	12,76	16,58	262,40	36,01
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	28,85	121,50	9,00
306	Зеленый горошек консервированный	35	1,70	1,60	3,47	20,72	4,99
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>18,77</b>	<b>19,28</b>	<b>68,62</b>	<b>512,14</b>	<b>56,00</b>

**Второе питание**

№ 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	6,43	9,11	15,38	107,25	15,00
128	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	9,16	17,99	205,86	14,00
21	Салат из соленых огурцов	75	17,65	4,03	2,55	44,33	16,65
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,10
591	Кисель фруктовый	200	0,40	-	37,80	156,00	6,00
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>32,53</b>	<b>23,59</b>	<b>100,96</b>	<b>661,28</b>	<b>56,00</b>

**Среда**

**Первое питание**



№ 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	80/50	5,06	11,72	8,44	179,00	37,00
302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	243,75	12,00
ПР	Хлеб пшеничный	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
	<b>Итого</b>	<b>347</b>	<b>11,95</b>	<b>16,44</b>	<b>80,49</b>	<b>578,27</b>	<b>56,00</b>

**Второе питание**

№ 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	7,59	9,63	20,85	148,25	13,65
302	Рис с овощами	150	13,49	12,04	32,13	218,33	18,00
422	Булочка ванильная	50	3,99	1,90	15,60	141,50	5,00
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,2	1,75	5,87	44,16	10,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,10
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>31,88</b>	<b>26,70</b>	<b>133,70</b>	<b>832,88</b>	<b>56,00</b>

**Четверг**

**Первое питание**

№ 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	160/25	17,60	16,00	42,10	367,50	40,01
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	Кондитерское изделие	100	0,40	0,40	9,80	97,00	12,99
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>18,07</b>	<b>16,42</b>	<b>52,30</b>	<b>478,50</b>	<b>56,00</b>

**Второе питание**

№ 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	7,37	12,43	16,05	85,75	11,00
203	Макароньы отварные с маслом сливочным	150/5	5,46	5,79	30,46	195,70	9,00
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	0,35	5,07	51,42	9,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,10
406	Пирожок с повидлом	55	4,21	3,56	55,68	220,80	17,65
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>23,67</b>	<b>23,51</b>	<b>166,51</b>	<b>834,31</b>	<b>56,00</b>

**Пятница**

Первое питание							
№ 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	80/50	11,58	9,45	1,60	132,80	36,01
302	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	11,00
67	Винегрет овощной	30	0,84	5,02	4,37	37,53	3,99
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	2,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>19,25</b>	<b>19,19</b>	<b>63,22</b>	<b>481,40</b>	<b>56,00</b>
Второе питание							
№ 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	3,18	6,74	15,23	103,75	13,00
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	28,85	121,50	9,00
306	Зеленый горошек консервированный	60	1,70	1,60	3,47	35,52	9,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,10
406	Пирожок с творогом	60	8,76	15,61	165,00	182,31	15,65
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>25,57</b>	<b>29,83</b>	<b>271,80</b>	<b>723,72</b>	<b>56,00</b>