

"Утверждено"

ИП Пирцхалаишвили Г.Т.
Пирцхалаишвили Г.Т.

Пирцхалаишвили Г.Т.
Пирцхалаишвили Г.Т.

Г.Т. Пирцхалаишвили
10.10.2023



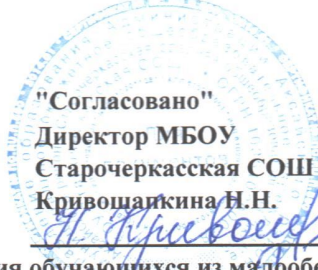
"Согласовано"

Директор МБОУ

Старочеркасская СОШ

Кривошапкина Н.Н.

Н.Н. Кривошапкина



Двухнедельное меню по организации бесплатного горячего питания обучающихся из малобеспеченных 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	12,00
241/528	Мясо отварное свинина	100/50	11,37	16,64	3,30	225,63	31,60
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	4,00
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	180	0,59	0,08	28,81	119,52	4,00
	Итого	925	32,62	41,13	120,36	872,72	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	14,00
227/528	Рыба припущенная с соусом красным	100/50	16,76	3,71	3,92	116,25	22,60
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	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
591	Кисель фруктовый	180	0,38	-	34,02	140,40	4,00
	Итого	925	33,68	26,25	104,98	797,34	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	Гёфтели 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	11,00
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100/5	13,01	18,05	7,36	243,64	29,60
302	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,30	5,13	44,79	242,95	14,00
52	Салат из свеклы отварной	100	1,47	4,40	8,27	92,73	5,00
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	180	0,59	0,08	28,81	119,52	4,00
	Итого	880	32,56	39,73	141,28	994,93	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

Итого		637	18,29	19,69	81,92	586,04	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	12,00
301	Кнели из кур, бройлеров-цыплят с рисом	100/5	14,8	22,07	5,6	280	27,60
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	180	0,59	0,08	28,81	119,52	4,00
Итого		880	32,00	42,16	118,77	901,13	68,10
I 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		
292/528	Птица, тушенная с картофелем в соусе с овощами	90/150	21,34	16,60	20,64	316,80	56,10
67	Винегрет овощной	70	0,98	5,86	5,10	87,57	6,00
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		565	25,55	22,88	45,46	511,89	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	11,00
298	Зразы из кур, бройлеров-цыплят с омлетом и овощами	100/5	11,46	17,11	3,22	213,85	27,60
302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	180/5	5,30	5,13	44,80	290,90	15,00
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,1	0,17	0,35	39,9	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	180	0,59	0,08	28,81	119,52	4,00
Итого		880	32,16	34,19	115,58	921,01	68,10
II 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		

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 ОБЗ

№ 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	11,00
288/528	Птица отварная с соусом красным	100/50	21,62	18,75	4,33	268,13	29,60
302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	180/5	5,30	5,13	44,80	290,90	15,00
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,23	3,25	6,47	60,4	4,00
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	180	0,59	0,08	28,81	119,52	4,00
	Итого	925	42,45	38,91	122,81	995,79	68,10

II НЕДЕЛЯ Вторник

Завтрак МО и ОБЗ

№ 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 ОБЗ

№ 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	14,00
289	Рагу из птицы	100/180	20,49	17,04	2,80	332,80	38,60
67	Винегрет овощной	100	1,40	8,25	7,29	125,10	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	180	0,59	0,08	28,81	119,52	4,00
	Итого	870	34,22	36,81	84,12	832,51	68,10

II НЕДЕЛЯ Среда

Завтрак МО и ОБЗ

№ 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	11,00
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100/5	13,01	18,05	7,36	243,64	29,60
302	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,30	5,13	44,79	242,95	14,00
52	Салат из свеклы отварной	100	1,47	4,40	8,27	92,73	5,00
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	180	0,59	0,08	28,81	119,52	4,00
	Итого	880	32,56	39,73	141,28	994,93	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	12,00
301	Кнели из кур, бройлеров-цыплят с рисом	100/5	14,8	22,07	5,6	280	27,60
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	180	0,59	0,08	28,81	119,52	4,00
	Итого	880	32,00	42,16	118,77	901,13	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	12,00
298	Зразы из кур,бройлеров-цыплят с омлетом и овощами	100/5	11,46	17,11	3,22	213,85	27,60
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180/5	6,52	6,91	36,36	233,58	12,00
56	Салат овощной с яблоками	100	1,2	0,2	7,2	35,10	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	180	0,59	0,08	28,81	119,52	4,00
	Итого	880	32,68	38,55	121,01	835,64	68,10