



Утверждено
 Директор ООО «Продторг Плюс»
 Татарский Р.Е.
 М.Е. Мезинова Г.Е.

ООО «Продторг Плюс»
Примерное 2-х недельное меню завтраков для организации питания учащихся
С 01.01.2023 ОВЗ
возрастная группа с 5-11 класс

№	Наименование блюда	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	V1	V2	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Цена
<i>1-день</i>																
Завтрак																
1	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом, сахаром	/250/10/11	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,559	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	38,11
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром. пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
3	Сыр	1/20	Пром. пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	16,39
4	Какао с молоком	1/200	693/2004	175,1	1,33	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,56	12,5
<i>2-день</i>																
Завтрак																
5	Пирожок в ассортименте	1/75	738/2004	195	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	20
6	Кекс	1/50	Пром. пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	26
7	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром. пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	20
	Итого			1085,43	25,61	27,12	139,83	0,28	0,54	6,6	29	448	482	85,4	4,18	136
1	Птица отварная с соусом паровым	1/50/30	487/2004 583/2004	244	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	42
2	Рис отварной	1/150	Табл4/2004	258	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	14,2
3	Зеленый горошек	1/40	пром. пр-ва	34	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	5,8
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром. пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
6	Пирожок в ассортименте	1/75	738/2004	195	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	20
7	Кекс	1/50	Пром. пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	26
8	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром. пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	20
	Итого			1153	59,32	45,92	106,46	0,33	0,51	7,8	108	284	584	104	8,22	136

		3-день														4-день														5-день																							
Завтрак																																																					
1	Суп молочный с гречневой крупой	1/250/5	161/2004	295	11	6	43,5	0,08	0,03	0	0	22	99	24	1,7	38,11																																					
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3																																					
3	Сыр	1/25	Пром.пр-ва	100	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	21,69																																					
4	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1	7,2																																					
5	Пирожок в ассортименте	1/75	738/2004	195	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	20																																					
6	Кекс	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	26																																					
7	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	20																																					
	Итого			1088,6	27,32	22,6	164,86	0,24	0,26	5,4	19	232	299	71,4	5,72	136																																					
Завтрак																																																					
1	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	40,61																																					
2	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	12,5																																					
2	Икра кабачковая	1/40	пром.пр-ва	62,8	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8,89																																					
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5																																					
5	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3																																					
6	Пирожок в ассортименте	1/75	738/2004	195	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	20																																					
7	Кекс	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	26																																					
8	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	20																																					
	Итого			1239,57	43,24	45,52	142,22	0,33	0,34	5,9	28	247	403	91,4	6,42	136																																					
Завтрак																																																					
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	1/265	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,559	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	38,11																																					
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3																																					
4	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	16,39																																					
5	Какао с молоком	1/200	693/2004	175,1	1,33	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,56	12,5																																					
6	Пирожок в ассортименте	1/75	738/2004	195	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	20																																					
7	Кекс	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	26																																					
8	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	20																																					
	Итого			1085,43	25,61	27,12	139,83	0,28	0,54	6,6	29	448	482	85,4	4,18	136																																					

6-день

Завтрак																		
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/265/5	284/2008	269	6,3	7,09	44,8	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	38,11		
2	Хлеб высший сорт	1/50	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3		
3	Какао с молоком	1/200	693/2004	175,1	1,33	1,5	12,77	0,04	0,06	1,3	0,01	122	90	14	0,56	12,5		
5	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	16,39		
6	Пирожок в ассортименте	1/75	738/2004	195	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	20		
7	Кекс	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	26		
8	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	20		
	Итого			1085,1	23,63	25,19	146,07	0,28	0,54	6,6	29	448	482	85,4	4,18	136		

7-день

1	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8	40,61
2	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	7	24	6	0,6	12,5
3	Зеленый горошек	1/50	пром.пр-ва	34	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	8,89
4	Хлеб высший сорт	1/50	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
6	Пирожок в ассортименте	1/75	738/2004	195	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	20
7	Кекс	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	26
8	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	20
	Итого			1210,77	44,66	43,64	142,93	0,33	0,34	5,9	28	247	403	91,4	6,42	136

8-день

Завтрак																		
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/250/10	305/2004	257,5	6,25	3	56,25	0,08	0,01	3	0	40	84	30	1	44,61		
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3		
4	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	16,39		
4	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	6		
4	Пирожок в ассортименте	1/75	738/2004	195	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	20		
5	Кекс	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	26		
6	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	20		
	Итого			954,5	22,25	19,6	158,75	0,24	0,24	10,2	19	250	286	77,4	4,82	136		

9-день

Завтрак		1/80	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	39,52
1	Биточки рыбные	1/130	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	15,08
3	Огурец соленый	1/40	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	7,4
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
5	Пирожок в ассортименте	1/75	738/2004	195	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	20
6	Кекс	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	26
7	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	20
	Итого			1075,26	31,1	21,7	143	0,49	0,48	39	63	345	504	116	6,82	136

10-день

Завтрак		1/150/50	492/2004	258	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	54,6
1	Плов из птицы	1/50	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	7,4
3	Помидор соленый	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	0	24	38,4	8,4	0,72	3
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
6	Пирожок в ассортименте	1/75	738/2004	195	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	20
7	Кекс	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	26
8	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	20
	Итого			895,2	35,4	28,8	103,8	0,23	0,38	23,4	59	285	390	80,4	5,82	136