

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Продиторг Плюс»
Р.Е. Татарский



Утверждаю:
Директор МБОУ Самарская СОШ № 4
Азовского района
И.В. Пивненко



Примерное 2-х недельное меню
для организации 2-х разового питания
льготной категории учащихся 5-11 кл. (ОВЗ)

ООО «Продторг Плюс»

возрастная группа с 5-11 класс

Примерное 2-х недельное меню завтраков для организации питания учащихся

С 01.09.2023 ОБЗ

№	Наименование блюд	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В1	В2	С	А	Са	P	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-день																
Завтрак																
1	Каша пшениная вязкая молочная с маслом, сахаром	1/250/10/10	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	0,7	3
3	Сыр	1/25	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	21,39
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	0,6	15,5
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	18
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	22
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	18
				1085,43	25,61	27,12	139,83	0,28	0,54	6,6	29	448	482	85,4	4,2	136
2-день																
Завтрак																
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	50
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	0,7	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	18
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	22

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	18
	Итого			1153	59,32	45,92	106,46	0,33	0,51	7,8	108	284	584	104	8,2	136
3-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	43,61
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	0,7	3
3	Сыр	1/25	Пром.пр-ва	100	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	21,39
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	10
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	18
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	22
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	18
	Итого			1088,6	27,32	22,6	164,86	0,24	0,26	5,4	19	232	299	71,4	5,7	136
4-день																
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	48,61
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	0,7	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	18
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	22
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	18
	Итого			1239,57	43,24	45,52	142,22	0,33	0,34	5,9	28	247	403	91,4	6,4	136
5-день																
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	0,7	3
4	Сыр	1/25	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	21,39

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	0,6	15,5
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	18
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	22
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	18
	Итого			1085,43	25,61	27,12	139,83	0,28	0,54	6,6	29	448	482	85,4	4,2	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	0,7	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	0,6	15,5
5	Сыр	1/25	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	21,39
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	18
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	22
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	18
	Итого			1085,1	23,63	25,19	146,07	0,28	0,54	6,6	29	448	482	85,4	4,2	136
7-день																
1	Котлеты рубленные 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	48,61
2	Макаронны 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	0,7	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	18
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	22
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	18
	Итого			1210,77	44,66	43,64	142,93	0,33	0,34	5,9	28	247	403	91,4	6,4	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	47,61
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	0,7	3
4	Сыр	1/25	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	21,39
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	18
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	22
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	18
	Итого			954,5	22,25	19,6	158,75	0,24	0,24	10,2	19	250	286	77,4	4,8	136

9-день

Завтрак

1	Биточки рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	5,4	15,5	0,15	0,12	11,4	40	53	186	25	1,6	47,42
2	Картофель отварной	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	1/50	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	7,5
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	0,7	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	18
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	22
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	18
	Итого			1075,26	31,1	21,7	143	0,49	0,48	39	63	345	504	116	6,8	136

10-день

Завтрак

1	Плов из птицы	1/150/50	492/2004	258	22,6	17	0	0,04	0,12	1,4	40	33	156	19	1,6	62,5
3	Помидор соленый	1/50	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2	7,5
3	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	0,7	3

Sheet1

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	18
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	22
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	18
	Итого			895,2	35,4	28,8	103,8	0,23	0,38	23,4	59	285	390	80,4	5,8	136