

Согласовано:
 Директор МАОУ «СОШ №2 им.Ф.А.Трифонова»
 О.А.Сорокина
 11.11.2024



Утверждено:
 ИП Серякова Н.Н.
 Н.Н.Серякова
 11.11.2024

Примерное двенадцатидневное меню завтраков для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 5-11 класс 170,81 рублей

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
1 день	1-ый прием пищи							
(пн)	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	210	5,1	10,72	33,42	251	182	33,41
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3	22,93
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	37,00
	Итого:	560	11,37	19,44	73,05	515		96,34
	2-ой приём пищи							
	Суп картоф. с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	103	19,15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		2,98
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,6	389	20,00
	Печенье со злаками	32	2,1	5,1	20,5	136		27,05
	Итого:	522	8,94	8,33	82,67	453,37		69,18
	Итого за день:	1082	20,31	27,77	155,72	968,37		165,52
2 день	1-ый прием пищи							
(вт)	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,34	6,01	35,25	224,60	309	17,30
	Котлеты, биточки, шницели	100	15,03	15,40	12,97	253,88	268	73,37
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,11	24,03	331	3,78
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376,00	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		2,23
	Итого:	560	24,65	23,25	80,15	631,48		99,68
	2-ой приём пищи							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,48	5,26	16,52	148,25	102,00	19,15
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95		3,72
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	349,00	23,00
	Итого:	500	9,06	5,86	68,85	378,00		45,87
	Итого за день:	1060	33,71	29,11	149,00	1009,48		145,55
3 день	1-ый прием пищи							
(ср)	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,9	279,6	304	30,57
	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100	15,23	15,15	15,47	259,53	295	57,64
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	330	2,50
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		2,23
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00

	Итого:	560	22,95	24,12	95,62	691,5		95,94
	2ой приём пищи							
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,91	5,67	11,11	111,75	82	26,98
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9		3,72
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,6	389	20
	Итого:	500	6,86	6,17	60,66	334,25		50,7
	Итого за день:	1060	29,81	30,29	156,28	1025,75		146,64
4 день	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	312	36,86
(чт)	Котлеты "Школьные"	100	17	12,22	14,77	236,66	347	65,06
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	330	2,50
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,49	70,14		2,23
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Итого:	560	24	20,43	73,27	572,03		109,65
	2ой приём пищи							
	Плов из птицы	250	22,5	11,17	45,55	373,32	291	95,43
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95		3,72
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,6	389	20
	Итого:	500	26,3	11,72	95,65	593,87		119,15
	Итого за день:	1060	50,3	32,15	168,92	1165,9		228,8
5 день	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,3	7,3	46,36	292,5	302	24,64
(пт)	Фрикадельки в соусе	150	14,72	18,34	16,41	294,49	280	70,08
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,49	70,14		2,23
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Итого:	560	27,52	25,96	92,26	717,13		99,95
	2ой приём пищи							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	5,7	8,07	97,75	88	22,36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95		3,72
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,6	389	20,00
	Итого:	500	5,67	6,25	58,17	318,3		46,08
	Итого за день:	1060	33,19	32,21	150,43	1035,43		146,03
6 день	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,34	6,01	35,25	224,6	309	17,30
(сб)	Котлеты, биточки, шницели	100	15,03	15,4	12,97	253,88	268	73,37
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,11	24,03	331	3,78
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	5,32
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,49	70,14		2,23
	Итого:	560	25,46	23,22	80,02	634,65		102,00
	2ой приём пищи							
	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	122	45,09
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,15	116,9		3,72
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,6	389	20,00
	Итого:	500	14,35	11,9	59,6	402,5		68,81

		Итого за день:	1060	39,81	35,12	139,62	1037,15		170,81	
Неделя 2										
Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена (руб)		
			Б	Ж	У					
7 день	Каша пшённая жидкая молочная с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285	182		31,45	
(пн)	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3		22,93	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376		3,00	
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338		37,00	
	Итого:	560	13,78	20,44	76,68	549			94,38	
	2ой приём пищи									
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312		22,91	
	Печень по-строгановски	100	13,2	11,23	3,52	185	255		54,26	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96			2,98	
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,6	389		20,00	
	Итого:	490	19,5	16,47	69,12	519,81			100,15	
	Итого за день:	1050	33,28	36,91	145,8	1068,81			194,53	
8 день	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,34	6,01	35,25	224,6	309		17,3	
(вт)	Котлеты, биточки, шницели	100	15,03	15,4	12,97	253,88	268		73,37	
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,11	24,03	331		3,78	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,49	70,14			2,23	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376		3,00	
	Итого:	560	25,4	23,22	79,82	632,65			99,68	
	2ой приём пищи									
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,48	5,26	16,52	148,25	102		19,15	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95			3,72	
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	349		23	
	Итого:	500	9,06	5,86	68,85	378			45,87	
	Итого за день:	1060	34,46	29,08	148,67	1010,65			145,55	
9 день	Птица, тушённая в соусе	150	22,86	17,76	2,93	262,95	290		78,74	
(ср)	Рис отварной с маслом	200	4,86	7,16	48,9	279,6	304		30,57	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,49	70,14			2,23	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376		3,00	
	Итого:	580	30,22	25,24	81,32	672,69			114,54	
	2ой приём пищи									
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312		22,91	
	Рыба жареная с маслом	110	15,28	14,8	4,4	212	230		69,71	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9			3,72	
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,6	389		20	
	Итого:	510	23,29	20,1	74,39	571,75			116,34	
	Итого за день:	1090	53,51	45,34	155,71	1244,44			230,88	

10 день	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	312	36,86
(чт)	Тефтели 2-й вариант	100	10,96	9,68	9,88	169,91	279	62,35
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,48	3,51	40,05	331	5,45
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,49	70,14		2,23
	Итого:	580	18,42	18,88	70,13	523,1		109,89
	2ой приём пищи							
	Рассольник ленинградский	250	2,12	5,83	12,15	115,25	103	24,96
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	96	3,72
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,6	389	20,00
	Итого:	500	5,92	6,38	62,25	335,8		48,68
	Итого за день:	1080	24,34	25,26	132,38	858,9		158,57
11 день	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,3	7,3	46,36	292,5	302	24,64
(пт)	Фрикадельки в соусе	150	14,72	18,34	16,41	294,49	280	70,08
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,49	70,14		2,23
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Итого:	560	27,52	25,96	92,26	717,13		99,95
	2ой приём пищи							
	Щи из свежей капусты скартофелем	250	2,12	5,83	12,15	115,25	96	22,36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95		3,72
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,6	389	20
	Итого:	500	5,92	6,38	62,25	335,8		46,08
	Итого за день:	1060	33,44	32,34	154,51	1052,93		146,03
12 день	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,34	6,01	35,25	224,6	309	17,3
(сб)	Котлеты, биточки, шницели	100	15,03	15,4	12,97	253,88	268	73,37
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,11	24,03	331	3,78
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,49	70,14		2,23
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	5,32
	Итого:	560	25,46	23,22	80,02	634,65		102
	2ой приём пищи							
	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	122	45,09
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,15	116,9		3,72
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,6	389	20
	Итого:	500	14,35	11,9	59,6	402,5		68,81
	Итого за день:	1060	39,81	35,12	139,62	1037,15		170,81
	Итого за 12 дней:	12782	425,97	390,7	1796,66	12514,96		2049,72

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2015