

Директор МАОУ «СОШ №2 им. Ф.А. Трифонова»

Согласовано:

О.А. Сорокина

11 11 2024



Утверждено:

ИП Серякова Н.Н.

Н.Н. Серякова

11 11 2024



Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 5 класс 156,41 рублей (до 11 лет)

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
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Итого:	490	5,91	3,25	51,77	271,77		25,13
	Итого за день:	1050	17,28	22,69	124,82	786,77		121,47
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 рубленые 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
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3
	Итого:	500	25,37	11,74	85,25	548,27		102,15
	Итого за день:	1060	49,37	32,17	158,52	1120,3		211,18
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
Неделя 2								
Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
6 день	Каша пшеничная 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-строгоновски	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
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Итого:	490	18,57	16,49	58,72	474,21		83,15
	Итого за день:	1050	32,35	36,93	135,4	1023,21		177,53

7 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
8 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	100	13,89	13,45	4	192,72	230	55,38
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9		3,72
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3
	Итого:	500	20,97	18,77	63,59	506,87		85,01
	Итого за день:	1080	51,19	44,01	144,91	1179,56		199,55
9 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	96	24,96
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95		3,72
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Итого:	500	4,99	6,4	51,85	290,2		31,68
	Итого за день:	1080	23,41	25,28	121,98	813,3		141,57
10 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	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
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3
	Итого:	500	4,99	6,4	51,85	290,2		29,08
	Итого за день:	1060	32,51	32,36	144,11	1007,33		129,03
	Итого за 10 дней:	10620	337,28	314,13	1434,12	10011,78		1564,10
*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2015								