

УТВЕРЖДАЮ:

МБОУ СОШ №2

Директор

Мартемьянов Н.В.

РАЗРАБОТАНО:

Индивидуальный
предприниматель

Лазаренко А..А.

Перспективное меню завтраков и обедов для организации горячего питания учащихся ОВЗ

Меню на 1 день (понедельник)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп молочный рисовый	200	25,80	7,56	8,14	34,25	241,61
Чай с сахаром	200	5,00	0,00	0,00	11,98	47,89
Сыр порциями	20	12,00	4,00	4,60	0,49	60,00
Масло сливочное порциями	10	5,50	0,08	7,25	0,13	66,09
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	18,48	88,40
Яблоко	100	14,00	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого	570	64,30	15,28	20,95	80,03	574,49
Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Борщ с капустой и картофелем	250	16,00	2,01	5,17	13,74	110,49
Печень по- строгановски	90	33,30	13,67	9,28	7,35	174,52
Макароны отварные	150	6,00	5,63	2,84	35,99	192,21
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	18,48	88,40
Компот из сухофруктов	200	5,00	0,78	0,06	22,12	93,28
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,00	2,93	0,53	17,33	85,33
Итого	770	64,30	28,06	18,24	115,01	744,23

Меню на 2 день (вторник)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Рыба, тушённая с овощами	125	33,30	17,54	10,32	5,24	184,69
Пюре картофельное	150	15,00	3,33	3,28	22,66	133,89
Чай с лимоном	207	8,00	0,06	0,01	12,19	50,27
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	18,48	88,40
Помидор свежий	60	6,00	0,66	0,12	2,28	14,40
Итого	582	64,30	24,63	14,09	60,85	471,65
Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп рисовый	250	15,00	10,96	3,59	10,83	120,07
Жаркое по- домашнему	200	37,30	14,93	20,48	20,81	328,02
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	18,48	88,40
Чай с лимоном	207	8,00	0,06	0,01	12,19	50,27
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,00	2,93	0,53	17,33	85,33
Итого	737	64,30	31,92	24,97	79,64	672,09

Меню на 3 день (среда)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Запеканка из творога	150	34,40	19,33	11,03	25,26	281,81
Сметана	15	4,50	0,39	2,25	0,54	24,30
Кофейный напиток	200	5,00	3,90	3,00	17,28	107,88
Банан	100	14,00	0,60	0,46	14,70	70,50
Пряник	40	6,40	2,44	0,04	29,88	144,40
Итого	505	64,30	26,66	16,78		628,89
Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Щи со свежей капусты с картофелем	250	16,00	2,15	3,20	10,27	79,83
Фрикаделька из мяса птицы	90	31,30	24,32	22,52	7,00	328,92
Чай с сахаром	200	5,00	0,00	0,00	11,98	47,89
Каша гречневая	150	8,00	8,69	2,28	39,40	212,52
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,00	2,93	0,53	17,33	85,33
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	18,48	88,40
Итого	770	64,30	36,24	29,33	105,06	842,89

Меню на 4 день (четверг)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Гуляш	90	45,30	17,02	18,74	2,41	246,47
Макароны отварные	150	6,00	5,63	2,84	35,99	192,21
Компот из свежих яблок	200	5,00	0,16	0,16	15,90	66,68
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	18,48	88,40
Солёный огурец	60	6,00	1,20	0,00	5,11	57,0
Итого	540	64,30	27,05	22,10	77,89	650,76
Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп лапша домашняя	250	15,00	13,29	2,86	14,53	137,04
Куры запеченные	120	35,30	19,02	18,28	17,76	312,00
Каша пшеничная	150	5,00	8,69	2,28	39,40	212,52
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	18,48	88,40
Компот из свежих яблок	200	5,00	0,16	0,16	15,90	66,68
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,00	2,93	0,53	17,33	85,33
Итого	800	64,30	47,13	24,47	123,40	901,97

Меню на 5 день (пятница)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Плов из птицы	220	43,30	21,83	19,95	37,54	418,00
Кофейный напиток на молоке	200	13,00	5,71	4,80	20,82	150,86
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	18,48	88,40
Салат из свёклы	60	6,00	0,86	2,06	5,02	41,92
Итого	520	64,30	31,44	27,17	81,86	699,18
Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Рассольник	250	16,00	10,80	3,63	17,25	145,55
Тефтели	90	24,30	12,27	12,81	11,97	212,65
Пюре картофельное	150	15,00	3,33	3,28	22,66	133,89
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,00	2,93	0,53	17,33	85,33
Кофейный напиток	200	5,00	3,90	3,00	17,28	107,88
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	18,48	88,40
Итого	770	64,30	36,27	23,61	104,97	773,70

Меню на 6 день (понедельник)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Каша молочная «Дружба»	200	25,80	7,56	8,14	34,25	241,61
Сыр порциями	20	12,00	4,00	4,60	0,49	60,00
Масло порциями	10	5,50	0,08	7,25	0,13	66,09
Кофейный напиток	200	5,00	3,90	3,00	17,28	107,88
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	18,48	88,40
Яблоко	100	14,00	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого		64,30	19,18	23,95	85,33	634,48
Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Рассольник	250	16,00	10,8	3,63	17,25	145,55
Котлета	90	35,50	14,27	13,71	13,32	234,00
Макароны отварные	150	6,00	5,63	2,84	35,99	192,21
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	18,48	88,40
Кофейный напиток	200	5,00	3,90	3,00	17,28	107,88
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,00	2,93	0,53	17,33	85,33
Итого	770	64,30	40,57	24,07	119,65	853,37

Меню на 7 день (вторник)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Тефтели	90	33,30	12,27	12,81	11,97	212,65
Пюре картофельное	150	15,00	3,33	3,28	22,66	133,89
Чай с лимоном	207	8,00	0,06	0,01	12,19	50,27
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	18,48	88,40
Помидор свежий	60	6,00	0,66	0,12	2,28	14,40
Итого	547	64,30	19,36	16,58	67,58	499,61
Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп лапша домашняя	250	15,00	13,29	2,86	14,53	137,04
Плов из птицы	220	37,30	21,83	19,95	37,54	418,00
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	18,48	88,40
Кисель	200	8,00	0,26	0,04	25,07	102,09
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,00	2,93	0,53	17,33	85,33
Итого	750	64,30	41,35	23,74	112,95	830,86

Меню на 8 день (среда)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Куры тушённые с морковью	125	38,30	28,38	12,20	11,97	320,00
Солёный огурец	60	6,00	1,20	0,00	5,11	57,00
Каша гречневая	150	8,00	8,69	2,28	39,40	212,52
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	18,48	88,40
Сок фруктовый	200	10,00	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого	575	64,30	42,31	15,04	95,16	769,92
Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп крестьянский с крупой	250	15,00	10,96	3,59	10,83	120,07
Жаркое по- домашнему	200	37,30	14,93	20,48	20,81	328,02
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	18,48	88,40
Чай с лимоном	207	8,00	0,06	0,01	12,19	50,27
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,00	2,93	0,53	17,33	85,33
Итого	737	64,30	31,92	24,97	79,64	672,09

Меню на 9 день (четверг)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Пудинг из творога	150	34,40	19,33	11,03	13,7	239,00
Сгущённое молоко	15	4,50	0,26	1,50	86,62	85,04
Чай с сахаром	200	5,00	0,00	0,00	11,98	47,89
Банан	100	14,00	0,60	0,46	14,70	70,50
Пряник	40	6,40	2,44	0,04	29,88	144,40
Итого	505	64,30	22,63	13,03	156,88	586,83
Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Борщ с капустой и картофелем	250	16,00	2,01	5,17	13,74	110,49
Рыба, тушённая с овощами	125	31,30	17,54	10,32	5,24	184,69
Рис отварной	150	7,00	3,80	2,72	40,00	199,65
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	18,48	88,40
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,00	2,93	0,53	17,33	85,33
Компот из сухофруктов	200	5,00	0,78	0,06	22,12	93,28
Итого	805	64,30	30,10	19,16	116,91	761,84

Меню на 10 день (пятница)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Печень по- строгановски	90	45,30	13,67	9,28	7,35	174,52
Макароны отварные	150	6,00	5,63	2,84	35,99	192,21
Кофейный напиток	200	5,00	3,90	3,00	17,28	107,88
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	18,48	88,40
Огурец свежий	60	7,00	0,06	0,06	2,20	14,00
Итого	540	64,30	26,30	15,54	81,30	577,01
Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с горохом	250	15,00	10,80	3,69	21,09	161,10
Поджарка мясная	90	34,30	17,02	18,74	2,41	246,47
Макароны отварные	150	6,00	5,63	2,84	35,99	192,21
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,00	2,93	0,53	17,33	85,33
Хлеб пшеничный	40	2,00	3,04	0,36	18,48	88,40
Компот из свежих яблок	200	5,00	0,16	0,16	15,90	66,68
Итого	770	64,30	39,58	26,32	111,20	840,19