

Согласовано:
Директор

« » 20 г.



Утверждаю:
Председатель Совета
Песчанокопского РАЙПО
Песча Золотухина И.А.
районное
« » 20 г.
потребительское
общество

**Примерное двухнедельное меню
для организаций беслатного двухразового горячего питания обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья, получающих основное и среднее общее
образование (5-11 классы)**

Возрастная категория старше 11 лет

Сезон: осень-зима

№ п/п	Неделя/День	№ рецептур	Наименование	Наименование блюд	Выход продук-тов в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийный ость продук-тов в К/калл.	Стоимость одного детодня питания,
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Неделя 1/ Понедельник		Организация питания	Услуга						148,00
			В т. ч.	Меню						
		334	завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	227	13,34	19,78	53,66	455,4	43,20
				Булочка плюшка сдобная	80	6,18	3,78	37,68	209,6	20,38
		377		Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62,00	4,42
			Итого завтрак		514,00	19,65	23,58	106,54	727,00	
			В т. ч.	Меню						
		82	обед	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,8	4,92	10,93	103,75	12,23
		279		Тефтели мясные (вариант 2)	110	7,48	8,29	9,44	142	32,62
		171		Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	7,80	39,29	242,00	19,21
		47		Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,4	10,14
		376		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	2,50
				Хлеб пшеничный	20	1,50	0,19	9,19	47,30	1,60
				Хлеб ржаной "Целебный" йодированный	20	1,36	0,26	7,69	40,20	1,70
			Итого обед		820,00	17,01	24,48	96,61	686,67	
			Всего за день		1334,00	36,66	48,06	203,15	1413,67	0,00
2	Неделя 1/ Вторник		Организация питания	Услуга						148,00
			В т. ч.	Меню						
		171	завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,57	9,25	38,61	271,25	12,77
		243		Сосиска отварная	100	10,11	28,22	0,44	298,2	43,35
		52		Салат из свеклы отварной	65	0,92	3,91	5,37	53,82	4,26
		377		Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62,00	4,42
				Хлеб пшеничный	40	3,00	0,38	18,37	94,60	3,20
			Итого завтрак		567,00	22,73	41,78	78,00	779,89	
			В т. ч.	Меню						
		102	обед	Суп картофельный с горохом	200,00	4,392	4,22	13,23	118,60	8,32
		260		Гуляш из свинины	100,00	10,64	28,19	2,89	309,00	46,59
		203		Макаронные изделия отварные	155	5,64	5,98	31,47	202,2	10,58
		70		Огурцы соленые	50,00	0,40	0,05	0,85	5,00	8,96
		376		Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54	2,25
				Хлеб пшеничный	20	1,50	0,19	9,19	47,30	1,60
				Хлеб ржаной "Целебный" йодированный	20	1,36	0,26	7,69	40,20	1,70
			Итого обед		725,00	23,99	38,90	78,82	776,34	
			Всего за день		1292,00	46,72	80,68	156,81	1556,23	
3	Неделя 1/ Среда		Организация питания	Услуга						148,00
			В т. ч.	Меню						
		401	завтрак	Оладьи с джемом	165	11,6	11,48	72,29	439	23,60
		376		Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54	2,25
				Фрукты	210	0,84	0,84	20,58	98,70	42,15
			Итого завтрак		555,00	0,90	12,34	106,37	591,70	
			В т. ч.	Меню						
		101	обед	Суп картофельный с рисом	250,00	1,97	2,71	12,11	85,75	10,20
		259		Жаркое-по домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,7	53,12
		67		Винегрет овощной	75	1,05	7,53	5,47	93,83	8,96
		377		Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62,00	4,42
				Хлеб пшеничный	20	1,50	0,19	9,19	47,30	1,60
				Хлеб ржаной "Целебный" йодированный	20	1,36	0,26	7,69	40,20	1,70
			Итого обед		772,00	20,07	44,42	68,60	766,79	
			Всего за день		1327,00	20,97	56,76	174,97	1358,49	
4	Неделя 1/ Четверг		Организация питания	Услуга						148,00
			В т. ч.	Меню						
		229	завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	100,00	11,30	2,90	3,80	103	30,69
		171		Каша рисовая рассыпчатая	210	4,96	10,24	51,57	317,63	21,37
		67		Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	6,84
		349		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,90
				Хлеб пшеничный	40	3,00	0,38	18,37	94,60	3,20
			Итого завтрак		610,00	20,77	19,63	110,13	723,09	

Итого завтрак				610,00	20,77	19,63	110,13	723,09		
		В т. ч.	Меню							
	88	обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	14,17	
	279		Тефтели мясные (вариант 2)	110	7,48	8,29	9,44	142	32,62	
	171		Каша пшеничная рассыпчатая	155	6,84	8,01	40,06	260,00	10,30	
			Икра кабачковая	65	1,78	4,67	9,45	86,97	17,00	
	376		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	2,50	
			Хлеб пшеничный	20	1,50	0,19	9,19	47,30	1,65	
			Хлеб ржаной "Целебный" йодированный	20	1,36	0,26	7,69	40,20	1,76	
Итого обед				820,00	20,80	26,39	98,73	726,22		
Всего за день				1430,00	41,56	46,02	208,86	1449,31		148,00
5	Неделя 1 / Пятница	Организация питания	Услуга							
		В т. ч.	Меню							
	259	завтрак	Жаркое-по домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,7	53,12	
	47		Салат из квашеной капусты	55	0,94	2,75	4,65	47,1	9,43	
	376		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	2,50	
			Хлеб пшеничный	35	3,00	0,38	18,37	94,60	2,95	
Итого завтрак				490,00	18,07	36,87	56,97	639,45		
		В т. ч.	Меню							
	103	обед	Суп картофельный макаронными изделиями	250,00	2,69	2,84	14,96	118,25	10,40	
	268		Биточки рубленые из свинины	90,00	11,57	26,45	11,83	334,20	45,90	
	174		Каша ячневая вязкая	205,00	6,38	10,11	41,23	280,59	8,27	
			Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	65,00	1,14	4,02	6,01	64,68	8,51	
	42		Чай с лимоном	185,00	0,12	0,02	13,58	55,41	3,62	
	377		Хлеб пшеничный	20	1,50	0,19	9,19	47,30	1,60	
			Хлеб ржаной "Целебный" йодированный	20	1,36	0,26	7,69	40,20	1,70	
Итого обед				860,00	24,75	43,88	104,48	940,63		
Всего за день				1350,00	42,82	80,75	161,45	1580,08		148,00
6	Неделя 2 / Понедельник	Организация питания	Услуга							
		В т. ч.	Меню							
	120	завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,94	3,42	12,93	108	13,99	
	14		Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2	8,89	
			Фрукты	200	3,00	1,00	42,00	192,00	40,47	
	376		Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54	2,25	
			Хлеб пшеничный	30	2,25	0,29	13,80	71,00	2,40	
Итого завтрак				597,00	9,31	9,79	82,32	471,20		
		В т. ч.	Меню							
	102	обед	Суп картофельный с фасолью	200,00	4,39	4,22	13,23	118,60	12,55	
	263		Рагу из свинины	200,00	13,35	34,35	19,66	432,00	48,92	
	70		Огурцы соленные	55,00	0,44	0,06	0,94	5,50	9,93	
	349		Компот из сухофруктов	180,00	0,59	0,08	28,81	119,52	5,3	
			Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,19	9,19	47,30	1,6	
			Хлеб ржаной "Целебный" йодированный	20	1,36	0,26	7,69	40,20	1,7	
Итого обед				675,00	21,63	39,16	79,51	763,12		
Всего за день				1272,00	30,94	48,95	161,83	1234,32		148,00
7	Неделя 2 / Вторник	Организация питания	Услуга							
		В т. ч.	Меню							
	259	завтрак	Жаркое-по домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,7	53,12	
	55		Салат из свеклы с огурцами соевыми	65	0,92	3,92	4,08	55,3	8,06	
	377		Чай с лимоном	205	0,13	0,02	15,05	61,40	3,87	
			Хлеб пшеничный	35	3,00	0,38	18,37	94,60	2,95	
Итого завтрак				505,00	18,11	38,03	56,45	648,97		
		В т. ч.	Меню							
	96	обед	Рассольник ленинградский	250,00	2,02	5,09	11,98	107,25	13,09	
	260		Гуляш из свинины	100,00	10,64	28,19	2,89	309,00	46,59	
	203		Макаронные изделия отварные	155	5,64	5,98	31,47	202,2	10,58	
	52		Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	49,68	3,94	
	376		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	2,50	
			Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,19	9,19	47,30	1,6	
			Хлеб ржаной "Целебный" йодированный	20	1,36	0,26	7,69	40,20	1,7	
Итого обед				805,00	22,07	43,34	83,17	815,67		
Всего за день				1310,00	40,18	81,37	139,62	1464,63		148,00
8	Неделя 2 / Среда	Организация питания	Услуга							
		В т. ч.	Меню							
	171	завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,57	9,25	38,61	271,25	12,77	
	279		Тефтели мясные (вариант 2)	110	7,48	8,29	9,44	142	32,62	
	21		Салат из соевых огурцов с луком	70	0,59	3,53	1,80	41,4	13,51	
	349		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,90	
			Хлеб пшеничный	40	3,00	0,38	18,37	94,60	3,20	
Итого завтрак				575,00	20,31	21,54	100,24	682,02		
		В т. ч.	Меню							
	101	обед	Суп картофельный с рисом	250,00	1,97	2,71	12,11	85,75	10,20	
	438		Азу	210,00	18,69	10,08	20,37	254,10	47,44	

			Зеленый горошек	50,00	1,50	0,00	3,00	17,50	14,64	
		377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62,00	4,42	
			Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,19	9,19	47,30	1,6	
			Хлеб ржаной "Целебный" йодированный	20,00	1,36	0,26	7,69	40,20	1,70	
			Итого обед	757,00	25,15	13,26	67,56	506,85		
			Всего за день	1332,00	45,46	34,80	167,80	1188,87	148,00	
9	Неделя 2 / Четверг		Организация питания							
			Услуга							
			В т. ч.							
			Меню							
		230	завтрак	Рыба жареная	90	12,50	12,10	3,60	173,45	30,77
		128		Картофельное пюре	155	3,10	9,46	18,59	178,6	19,69
		53		Салат из свеклы с зеленым горошком	75	1,24	3,09	5,47	54,68	9,20
				Хлеб пшеничный	40	3,00	0,38	18,37	94,60	3,20
		377		Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,42	62,90	5,14
			Итого завтрак	570,00	19,97	25,05	61,45	564,24		
			В т. ч.							
			Меню							
		103	обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,95	2,47	11,97	99,60	9,15
		243		Сосиска отварная	100	10,09	28,27	0,45	298,18	43,35
		174		Каша ячневая вязкая	157,00	4,89	7,74	31,58	214,89	10,34
		47		Салат из квашеной капусты	65	1,11	3,25	5,50	55,7	11,36
		376		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	2,50
				Хлеб пшеничный	20	1,50	0,19	9,19	47,30	1,60
				Хлеб ржаной "Целебный" йодированный	20	1,36	0,26	7,69	40,20	1,70
			Итого обед	812,00	21,97	42,21	81,37	815,88		
			Всего за день	1382,00	41,94	67,26	142,81	1380,12	148,00	
10	Неделя 2 / Пятница		Организация питания							
			Услуга							
			В т. ч.							
			Меню							
		203	завтрак	Макаронные изделия отварные	155	5,64	5,98	31,47	202,2	10,58
		268		Котлета из свинины	90	11,61	30,08	11,90	367,2	45,13
		67		Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	6,84
		376		Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54	2,25
				Хлеб пшеничный	40	3,00	0,38	18,37	94,60	3,20
			Итого завтрак	525,00	21,15	42,48	79,61	793,10		
			В т. ч.							
			Меню							
		82	обед	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,44	3,94	8,74	83,00	9,78
		291		Плов из птицы	200,00	18,01	8,95	36,45	298,67	56,72
		55		Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,62	3,77	51,0	7,70
		376		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	2,50
				Хлеб пшеничный	20	1,50	0,19	9,19	47,30	1,60
				Хлеб ржаной "Целебный" йодированный	20	1,36	0,26	7,69	40,20	1,70
			Итого обед	700,00	23,24	16,97	80,84	580,17		
			Всего за день	1225,00	44,39	59,45	160,45	1373,26		
			Среднее значение за период	1325	39,16	60,41	167,78	1399,90		