

**Цикличное меню по обеспечению бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающим общее образование в возрасте от 7 до 11 лет включительно, для одного обучающегося, (меню для первой смены).**



**Заказчик:**  
Директор школы  
/И.А. Медведева/



**Исполнитель:**  
И.В. Сушкина Т.В.  
Т.В. Сушкина/

Наименование блюд	Выход (г., шт.)	Цена (руб.)	Калорийность
<b>1 ДЕНЬ</b>			
<b>Завтрак</b>			
Сыр порционно	20	21,00	54
Каша рисовая молочная	200/5	30,94	294
Чай с сахаром	200	4,02	37
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2,14	58
Фрукты свежие (мандарин)	60	29,90	56
<b>Итого</b>		<b>88,00</b>	<b>499</b>
<b>Второй прием пищи</b>			
Кондитерское изделие п/п	1 шт.	42,00	171
Нектар фруктовый в ассортименте	1 шт.	22,00	100
<b>Итого</b>		<b>64,00</b>	<b>271</b>
<b>Всего</b>		<b>152,00</b>	<b>770</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>			
<b>Завтрак</b>			
Омлет натуральный с маслом	110/5	61,99	237
Зеленый горошек	15	6,05	17
Кофейный напиток	200	17,82	155
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2,14	58
<b>Итого</b>		<b>88,00</b>	<b>467</b>
<b>Второй прием пищи</b>			
Пирог с картофелем	75	11,00	171
Нектар фруктовый в ассортименте	1 шт.	22,00	100
Фрукты свежие (яблоко)	120	31,00	100
<b>Итого</b>		<b>64,00</b>	<b>371</b>
<b>Всего</b>		<b>152,00</b>	<b>838</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>			
<b>Завтрак</b>			
Овощи свежие (помидор)	30	10,45	7
Биточек куриный	80	46,35	209
Макаронны отварные	150	13,46	168
Компот из кураги	200	15,60	155

Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2,14	58
<b>Итого</b>		<b>88,00</b>	<b>597</b>
<b>Второй прием пищи</b>			
Пирожок с повидлом	75	18,00	138
Нектар фруктовый в ассортименте	1 шт.	22,00	100
Фрукты свежие (груша)	80	24,00	122
<b>Итого</b>		<b>64,00</b>	<b>360</b>
<b>Всего</b>		<b>152,00</b>	<b>957</b>
4 ДЕНЬ			
<b>Завтрак</b>			
Запеканка из творога с морковью и сгущ. мол.	130/30	66,35	450
Какао на молоке	200	19,51	119
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2,14	58
<b>Итого</b>		<b>88,00</b>	<b>627</b>
<b>Второй прием пищи</b>			
Пирожок с капустой	75	12,17	193
Нектар фруктовый	1шт	22,00	112
Фрукты свежие (мандарин)	80	29,83	56
<b>Итого</b>		<b>64,00</b>	<b>361</b>
<b>Всего</b>		<b>152,00</b>	<b>988</b>
5 ДЕНЬ			
<b>Завтрак</b>			
Овощи свежие (огурец)	10	275	5
Плов с мясом курицы	150	61,03	319
Компот из вишни	200	22,08	155
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2,14	58
<b>Итого</b>		<b>88,00</b>	<b>537</b>
<b>Второй прием пищи</b>			
Ватрушка с творогом	75	23,00	132
Фрукты свежие (банан)	150	41,00	122
<b>Итого</b>		<b>64,00</b>	<b>254</b>
<b>Всего</b>		<b>152,00</b>	<b>791</b>
6 ДЕНЬ			
<b>Завтрак</b>			
Сыр порционно	20	21,00	54
Каша рисовая молочная	200/5	30,94	294
Чай с сахаром	200	4,02	37
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2,14	58
Фрукты свежие (мандарин)	80	29,90	56
<b>Итого</b>		<b>88,00</b>	<b>499</b>
<b>Второй прием пищи</b>			
Пирог с яблоком	75	16,00	171
Нектар фруктовый в ассортименте	1 шт.	22,00	100
Фрукты свежие (груша)	90	26,00	56
<b>Итого</b>		<b>64,00</b>	<b>327</b>
<b>Всего</b>		<b>152,00</b>	<b>826</b>
7 ДЕНЬ			
<b>Завтрак</b>			
Овощи свежие (огурец)	10	3,05	10

Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2,14	58
<b>Итого</b>		<b>88,00</b>	<b>432</b>
<b>Второй прием пищи</b>			
Пирожок с повидлом	75	18,00	171
Нектар фруктовый	1 шт.	22,00	100
Фрукты свежие (мандарин)	70	24,00	171
<b>Итого</b>		<b>64,00</b>	<b>442</b>
<b>Всего</b>		<b>152,00</b>	<b>874</b>

**8 ДЕНЬ**

<b>Завтрак</b>			
Овощи свежие (помидор)	20	7,34	7
Фрикаделька в соусе из мяса курицы	80/30	47,73	214
Макаронны отварные	150	13,46	168
Напиток из фруктовой смеси	200	17,33	115
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2,14	58
<b>Итого</b>		<b>88,00</b>	<b>562</b>
<b>Второй прием пищи</b>			
Булка с сахаром	75	16,21	175
Нектар фруктовый	1 шт.	22,00	100
Фрукты свежие (яблоко)	100	25,79	100
<b>Итого</b>		<b>64,00</b>	<b>375</b>
<b>Всего</b>		<b>152,00</b>	<b>937</b>

**9 ДЕНЬ**

<b>Завтрак</b>			
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	26,38	312
Кофейный напиток	200	17,82	155
Фрукты свежие (банан)	160	41,66	100
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2,14	58
<b>Итого</b>		<b>88,00</b>	<b>625</b>
<b>Второй прием пищи</b>			
Пирожок с капустой	75	12,17	193
Нектар фруктовый в ассортименте	1 шт.	22,00	100
Фрукты свежие (мандарин)	110	39,83	61
<b>Итого</b>		<b>64,00</b>	<b>354</b>
<b>Всего</b>		<b>152,00</b>	<b>979</b>

**10 ДЕНЬ**

<b>Завтрак</b>			
Биточек из говядины	80	57,74	171
Каша гречневая	150	17,02	146
Компот из сухофруктов	200	11,10	133
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2,14	58
<b>Итого</b>		<b>88,00</b>	<b>513</b>
<b>Второй прием пищи</b>			
Ватрушка с творогом	75	23,00	171
Фрукты свежие (банан)	160	41,00	70
<b>Итого</b>		<b>64,00</b>	<b>341</b>
<b>Всего</b>		<b>152,00</b>	<b>854</b>

**11 ДЕНЬ**

<b>Завтрак</b>			

Картофельное пюре	100	19,18	90
Компот из свежих яблок	200	14,95	155
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2,14	58
<b>Итого</b>		<b>88,00</b>	<b>515</b>
<b>Второй прием пищи</b>			
Булка со сгущенным молоком	75	19,30	175
Нектар фруктовый	1 шт	22,00	155
Фрукты свежие (яблоко)	90	22,70	70
<b>Итого</b>		<b>64,00</b>	<b>400</b>
<b>Всего</b>		<b>152,00</b>	<b>915</b>
12 ДЕНЬ			
<b>Завтрак</b>			
Фрикадельки рыбные	70/30	63,06	176
Рис припущенный	120	18,78	200
Чай с сахаром	200	4,02	37
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2,14	58
<b>Итого</b>		<b>88,00</b>	<b>471</b>
<b>Второй прием пищи</b>			
Булка с маком	75	22,00	175
Фрукты (апельсин)	140	42,00	144
<b>Итого</b>		<b>64,00</b>	<b>419</b>
<b>Всего</b>		<b>152,00</b>	<b>890</b>