

Цикличное меню по обеспечению бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающим общее образование возрасте от 12 лет и старше, для одного обучающегося, (меню для первой смены).



Заказчик:
Директор школы
И.А. Медведева/
М.П.



Исполнитель:
ИПТ Сушкина Т.В.
Т.В. Сушкина/
М.П.

| Наименование блюда | Выход (г., шт.) | Цена (руб.) | Калорийность |
|---|--------------------|----------------|--------------|
| 1 ДЕНЬ | | | |
| Завтрак | | | |
| Кофейный напиток | 200 | 17,82 | 155 |
| Бутерброд с сыром | 20/30 | 22,93 | 72 |
| Каша рисовая молочная | 200/5 | 30,94 | 294 |
| Фрукты свежие (мандарин) | 60 | 18,31 | 70 |
| Итого | | 90-00 | 591 |
| Обед | | | |
| Чай с лимоном | 200 | 6,58 | 62 |
| Суп гороховый | 200 | 11,34 | 148 |
| Курица отварная | 70 | 35,68 | 215 |
| Картофельное пюре | 100 | 19,18 | 90 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50 | 3,22 | 117 |
| Итого | | 76-00 | 632 |
| Всего | | 166-00 | 1223 |
| 2 ДЕНЬ | | | |
| Завтрак | | | |
| Запеканка из творога с морковью и сгущённым молоком | 120/30 | 55,24 | 450 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 110 | 28,61 | 70 |
| Чай с сахаром | 200 | 4,01 | 37 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 2,14 | 58 |
| Итого | | 90-00 | 615 |
| Обед | | | |
| Суп овощной со сметаной | 200/15 | 16,17 | 135 |
| Биточки из мяса птицы | 70 | 31,55 | 209 |
| Макароны отварные | 150 | 13,46 | 168 |
| Напиток из шиповника | 200 | 11,60 | 115 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50 | 3,22 | 117 |
| Итого | | 76-00 | 744 |
| Всего | | 166-00 | 1359 |
| 3 ДЕНЬ | | | |
| Завтрак | | | |
| Бутерброд с сыром | 20/130 | 22,93 | 72 |
| Фрукты свежие (груша) | 110 | 34,11 | 71 |

| | | | | |
|--------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | Итого | | 90-00 | 492 |
| Обед | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | | 4,01 | 37 |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/5 | | 21,13 | 147 |
| Тефтели из мяса говядины | 60/30 | | 34,03 | 151 |
| Каша гречневая | 120 | | 13,61 | 146 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50 | | 3,22 | 117 |
| | Итого | | 76-00 | 598 |
| | | Всего | 166-00 | 1090 |
| 4 ДЕНЬ | | | | |
| Завтрак | | | | |
| Фрукты свежие (банан) | 150 | | 37,38 | 140 |
| Какао на молоке | 200 | | 19,54 | 155 |
| Каша рисовая молочная с маслом | 200/5 | | 30,94 | 230 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | | 2,14 | 58 |
| | Итого | | 90-00 | 583 |
| Обед | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | | 4,01 | 137 |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 200/5 | | 13,32 | 135 |
| Плов с мясом птицы | 130 | | 55,45 | 319 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50 | | 3,22 | 117 |
| | Итого | | 76-00 | 708 |
| | | Всего | 166-00 | 1291 |
| 5 ДЕНЬ | | | | |
| Завтрак | | | | |
| Каша кукурузная с маслом | 200/5 | | 27,22 | 334 |
| Чай с сахаром лимоном | 200/7 | | 6,58 | 37 |
| Фрукты свежие (груша) | 110 | | 33,27 | 70 |
| Бутерброд с сыром | 20/30 | | 22,93 | 72 |
| | Итого | | 90-00 | 513 |
| Обед | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | | 4,01 | 37 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200/10 | | 12,11 | 119 |
| Котлета домашняя | 60 | | 37,48 | 171 |
| Картофельное пюре | 100 | | 19,18 | 90 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50 | | 3,22 | 117 |
| | Итого | | 76-00 | 534 |
| | | Всего | 166-00 | 1047 |
| 6 ДЕНЬ | | | | |
| Завтрак | | | | |
| Фрукты свежие (мандарин) | 70 | | 21,51 | 71 |
| Какао на молоке | 200 | | 19,54 | 119 |
| Бутерброд с сыром | 20/30 | | 22,93 | 72 |
| Каша молочная "Дружба" с маслом | 200/5 | | 26,02 | 260 |
| | Итого | | 90-00 | 522 |
| Обед | | | | |
| Чай с лимоном | 200/7 | | 6,58 | 62 |
| Суп гороховый | 200 | | 11,34 | 148 |
| Котлета рыбная | 60 | | 39,21 | 211 |
| Рис припущенный | 100 | | 15,65 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50 | | 3,22 | 117 |
| | Итого | | 76-00 | 738 |
| | | Всего | 166-00 | 1260 |
| 7 ДЕНЬ | | | | |

| | | | |
|------------------------------------|--------|---------------|-------------|
| Каша рисовая молочная с маслом | 200/5 | 30,94 | 294 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 2,14 | 58 |
| Итого | | 90-00 | 529 |
| Обед | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 4,01 | 133 |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 13,32 | 135 |
| Колбаски из куриного филе | 65 | 36,27 | 219 |
| Картофельное пюре | 100 | 19,18 | 90 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 3,22 | 58 |
| Итого | | 76-00 | 635 |
| Всего | | 166-00 | 1164 |

8 ДЕНЬ

| | | | |
|-----------------------------------|--------|---------------|-------------|
| Завтрак | | | |
| Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 25,09 | 79 |
| Напиток из кураги | 200 | 15,60 | 112 |
| Бутерброд с сыром | 20/30 | 22,93 | 72 |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 26,38 | 312 |
| Итого | | 90-00 | 575 |
| Обед | | | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 11,10 | 133 |
| Суп из овощей со сметаной | 200/10 | 16,17 | 135 |
| Биточек из куриного филе | 60 | 32,05 | 212 |
| Макаронные отварные | 150 | 13,46 | 168 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50 | 3,22 | 117 |
| Итого | | 76-00 | 765 |
| Всего | | 166-00 | 1340 |

9 ДЕНЬ

| | | | |
|---|--------|---------------|-------------|
| Завтрак | | | |
| Фрукты свежие (мандарины) | 80 | 26,04 | 70 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 6,58 | 62 |
| Запеканка из творога с морковью и сгущённым молоком | 120/20 | 55,24 | 450 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 2,14 | 58 |
| Итого | | 90-00 | 640 |
| Обед | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 4,01 | 37 |
| Суп гороховый | 200/10 | 11,34 | 135 |
| Картофель тушёный с мясом курицы | 50/100 | 57,43 | 302 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50 | 3,22 | 117 |
| Итого | | 76-00 | 591 |
| Всего | | 166-00 | 1231 |

10 ДЕНЬ

| | | | |
|-----------------------------------|--------|---------------|-------------|
| Завтрак | | | |
| Фрукты свежие (банан) | 150 | 46,24 | 140 |
| Напиток из кураги | 200 | 15,60 | 112 |
| Каша молочная "Дружба" с маслом | 200/5 | 26,02 | 260 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 2,14 | 58 |
| Итого | | 90-00 | 570 |
| Обед | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 4,01 | 115 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 12,11 | 119 |
| Фрикадельки мясные с соусом | 60/30 | 37,88 | 176 |
| Рис припущенный | 120 | 18,78 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50 | 3,22 | 58 |
| Итого | | 76-00 | 668 |
| Всего | | 166-00 | 1238 |

| | | | |
|-----------------------------------|--------|---------------|-------------|
| Бутерброд с сыром | 20/30 | 22,93 | 72 |
| Омлет натуральный с маслом | 120/5 | 60,49 | 230 |
| Чай с лимоном | 200/4 | 6,58 | 62 |
| Итого | | 90-00 | 364 |
| Обед | | | |
| Борщ из свежей капусты | 200/5 | 13,32 | 135 |
| Котлета домашняя | 60 | 36,27 | 181 |
| Картофельное пюре | 100 | 19,18 | 137 |
| Чай с сахаром | 200 | 4,01 | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50 | 3,22 | 117 |
| Итого | | 76-00 | 670 |
| Всего | | 166-00 | 1034 |
| 12 ДЕНЬ | | | |
| Завтрак | | | |
| Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 35,84 | 90 |
| Чай с сахаром | 200 | 4,01 | 37 |
| Каша кукурузная с маслом | 200/5 | 27,22 | 334 |
| Бутерброд с сыром | 20/30 | 22,93 | 72 |
| Итого | | 90-00 | 533 |
| Обед | | | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 11,10 | 133 |
| Борщ из свежей капусты | 200/10 | 13,32 | 61 |
| Биточки мясные | 60 | 34,90 | 176 |
| Макароны отварные | 150 | 13,46 | 168 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50 | 3,22 | 117 |
| Итого | | 76-00 | 655 |
| Всего | | 166-00 | 1188 |