

Согласовано:
 Директор МБОУ "Новоселовская СОШ"
 И.Г. Токарева
 "05" ноября 2024 г.

Утверждено:
 И.П. Соболев
 "05" 11 2024 г.

Циклическое 10-ти дневное меню на 156,41 рубля
 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья до 12-ти лет МБОУ "Новоселовская СОШ"

(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс 2017г.)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость порции
			Б	Ж	У		
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ							
1 день							
ЗАВТРАК							
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	210	5.1	10.72	33.42	251	30
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
3	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.96	17.79	180	22
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.14	2
	ИТОГО:	500	14.5	21	80.7	561.14	58
ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ							
399	Блинчики со сгущенным молоком	150/20	9.2	5.25	57.3	313.08	45
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Йогурт	120	2.9	2.7	12.3	86	60
	ИТОГО:	490	12.17	7.97	84.6	459.08	109.00
2 день							
ЗАВТРАК							
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.46	5.78	30.46	195.7	10
290	Бройлер цыпленка, тушеный в соусе сметанном с томатом	120	14.33	12.14	4.21	183.6	65
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.14	2
	ИТОГО:	500	22.23	18.24	64.16	509.44	81
ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ							
		200	1	0.2	0.6	86.6	30.00
	Сок	120	0.4	0	12.6	51.9	36
	Фрукт	320	1.4	0.2	13.2	138.5	66.00
	ИТОГО:						
3 день							
ЗАВТРАК							
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	137.25	22
294	Котлета рубленая из птицы	90	12.24	23.52	12.37	310.4	60
331	Соус сметанный с томатом	30	0.54	1.5	0.21	24.03	3
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.14	2
	ИТОГО:	500	18.28	30.14	62.5	601.82	91
ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ							
		80				200.82	25.00
	Кеке	200	1	0.2	0.6	86.6	30.00
	Сок	280	1	0.2	0.6	287.42	55.00
	ИТОГО:						
4 день							
ЗАВТРАК							
182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	210	7.51	11.72	37.05	285	30
3	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	22
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52	2
	ИТОГО:	505	13.14	16.01	99.2	594.52	58
ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ							
		200	1	0.2	0.6	86.6	30.00
	Сок	120	0.4	0	12.6	51.9	36
	Фрукт	320	1.4	0.2	13.2	138.5	66.00
	ИТОГО:						
5 день							
ЗАВТРАК							
291	Плов из бройлер цыпленка	200	20.01	9.94	40.5	331.8	70
71	Овощи натуральные свежие	70	0.49	0.07	1.33	8.4	30.00
	Напиток "Виташка с Витаминами"	200	0	0	19	80	15
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.14	2
	ИТОГО:	500	22.87	10.31	75.32	490.34	117
ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ							
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12.96	12.48	72.58	454	45
376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.13	0.02	15.2	62	5.9
	Йогурт	120	2.9	2.7	12.3	86	60
	ИТОГО:	497	15.99	15.2	100.08	602	110.90

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость порции
			Б	Ж	У		
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ							
6 день		ЗАВТРАК					
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	210	5.1	10.72	33.42	251	30
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
3	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.96	17.79	180	22
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.14	2
	ИТОГО:	500	14.5	21	80.7	561.14	58
7 день		ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ					
399	Блинчики со сгущенным молоком	150/20	9.2	5.25	57.3	313.08	45
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Йогурт	120	2.9	2.7	12.3	86	60
	ИТОГО:	490	12.17	7.97	84.6	459.08	109.00
8 день		ЗАВТРАК					
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.46	5.78	30.46	195.7	10
294	Котлета рубленая из птицы	90	12.24	23.52	12.37	310.4	60
331	Соус сметанный с томатом	30	0.54	1.5	0.21	24.03	3
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.14	2
	ИТОГО:	500	20.68	31.12	72.53	660.27	79
9 день		ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ					
	Кондитерское изделие	100	6.4	17.36	47.7	395.21	41.00
	Сок	200	1	0.2	0.6	86.6	30.00
	Фрукт	120	0.4	0	12.6	51.9	36
	ИТОГО:	420	7.8	17.56	60.9	533.71	107.00
10 день		ЗАВТРАК					
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	137.25	22
279/331	Тефтели 2 в-т, соус сметанный с томатом	90/50	9.52	10.55	12.01	180.7	66.3
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.14	2
	ИТОГО:	520	15.02	15.67	61.93	448.09	94.3
11 день		ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ					
	Кекс	80				200.82	25.00
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	ИТОГО:	280	0.07	0.02	15	260.82	29.00
12 день		ЗАВТРАК					
182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	210	7.51	11.72	37.05	285	30
3	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	22
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52	2
	ИТОГО:	505	13.14	16.01	99.2	594.52	58
13 день		ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ					
	Сок	200	1	0.2	0.6	86.6	30.00
	Фрукт	120	0.4	0	12.6	51.9	36
	ИТОГО:	320	1.4	0.2	13.2	138.5	66.00
14 день		ЗАВТРАК					
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.6	6.093	38.64	243.75	21
294	Котлета рубленая из птицы	90	12.24	23.52	12.37	310.4	60
331	Соус сметанный с томатом	30	0.54	1.5	0.21	24.03	3
	Напиток "Витгошка с Витаминами"	200	0	0	19	80	15
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.14	2
	ИТОГО:	500	23.75	31.413	84.71	728.32	101
15 день		ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ					
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12.96	12.48	72.58	454	45
376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.13	0.02	15.2	62	5.9
	ИТОГО:	377	13.09	12.5	87.78	516	50.90