

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

Утверждаю  
 И.П.Солдатов  
 "05" июля 2024 г.

Циклическое 12-ти дневное меню на 170,81 рубля  
 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья старше 12-ти лет МБОУ "Новоселовская СОШ"

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость порции
			Б	Ж	У		
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>							
<b>1 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	250	6.32	13.27	41.38	310.7	37.5
382	Какао с молоком "Витаминизированное"	200	4.08	3.5	17.58	118.6	29
3	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.96	17.79	180	22
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52	2.6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>610</b>	<b>20.52</b>	<b>27.13</b>	<b>96.07</b>	<b>702.82</b>	<b>91.1</b>
<b>ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ</b>							
399	Блины со сгущенным молоком	150/20	9.2	5.25	57.3	313.08	45
	Йогурт	120	2.9	2.7	12.3	86	60
	<b>ИТОГО:</b>	<b>290</b>	<b>12.1</b>	<b>7.95</b>	<b>69.6</b>	<b>399.08</b>	<b>105.00</b>
<b>2 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7.28	6.95	40.61	260.9	13.3
290	Бройлер цыпленка, тушеный в соусе сметанном с томатом	120	14.33	12.14	4.21	183.6	65.00
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52	2.6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>24.84</b>	<b>19.51</b>	<b>79.14</b>	<b>598.02</b>	<b>84.9</b>
<b>ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ</b>							
	Кондитерское изделие	100	6.4	17.36	47.7	395.21	41.00
	Сок	200	1	0.2	0.6	86.6	30.00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>7.4</b>	<b>17.56</b>	<b>48.3</b>	<b>481.81</b>	<b>71.00</b>
<b>3 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
312	Пюре картофельное	200	4.08	6.4	27.2	183	32
294	Котлета рубленая из птицы	100	13.6	26.13	13.74	344.89	68.50
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	40	3.16	0.4	19.32	93.52	2.6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>21.45</b>	<b>34.45</b>	<b>75.47</b>	<b>705.44</b>	<b>110.1</b>
<b>ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ</b>							
	Кекс	80	5.6	12.8	46.4	200.82	25.00
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>280</b>	<b>5.67</b>	<b>12.82</b>	<b>61.4</b>	<b>260.82</b>	<b>29.00</b>
<b>4 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	250	7.63	13.4	40.4	313.7	37.5
3	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	22
382	Какао с молоком "Витаминизированное"	200	4.08	3.5	17.58	118.6	29
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52	2.6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>545</b>	<b>17.27</b>	<b>21.17</b>	<b>105.13</b>	<b>681.82</b>	<b>91.1</b>
<b>ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ</b>							
	Сок	200	1	0.2	0.6	86.6	30.00
	Фрукт	120	0.4	0	12.6	51.9	36
	Кондитерское изделие	40	3.2	8.68	23.85	197.6	24.05
	<b>ИТОГО:</b>	<b>360</b>	<b>4.6</b>	<b>8.88</b>	<b>37.05</b>	<b>336.1</b>	<b>90.05</b>
<b>5 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
291	Плов из бройлер цыпленка	250	25.01	12.43	50.6	414.7	87.5
71	Овощи натуральные свежие	90	0.63	0.09	1.71	10.8	38.00
	Напиток "Витоника с Витаминами"	200	0	0	19	80	15
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52	2.6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>28.8</b>	<b>12.92</b>	<b>90.63</b>	<b>599.02</b>	<b>143.1</b>
<b>ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ</b>							
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12.96	12.48	72.58	454	45
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>370</b>	<b>13.03</b>	<b>12.5</b>	<b>87.58</b>	<b>514</b>	<b>49.00</b>
<b>6 день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
399	Блины со сгущенным молоком	150/20	12.26	7	76.4	417.4	45
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Йогурт	130	5	2.42	32	170	53
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>17.33</b>	<b>9.44</b>	<b>123.4</b>	<b>647.4</b>	<b>102</b>
<b>ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ</b>							
	Фрукт	120	0.4	0	12.6	51.9	36
	Сок	200	1	0.2	0.6	86.6	32.81
	<b>ИТОГО:</b>	<b>320</b>	<b>1.4</b>	<b>0.2</b>	<b>13.2</b>	<b>138.5</b>	<b>68.81</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость порции
			Б	Ж	У		
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>							
<b>7 день</b>		<b>ЗАВТРАК</b>					
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	250	6.32	13.27	41.38	310.7	37.5
382	Какао с молоком "Витаминизированное"	200	4.08	3.5	17.58	118.6	29
3	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.96	17.79	180	22
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52	2.6
	<b>ИТОГО:</b>	550	20.52	27.13	96.07	702.82	91.1
		<b>ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ</b>					
399	Блинички со сгущенным молоком	150/20	9.2	5.25	57.3	313.08	45
	Йогурт	120	2.9	2.7	12.3	86	60
	<b>ИТОГО:</b>	290	12.1	7.95	69.6	399.08	105.00
<b>8 день</b>		<b>ЗАВТРАК</b>					
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7.28	6.95	40.61	260.9	13.3
294	Котлета рубленая из птицы	100	13.6	26.13	13.74	344.89	68.50
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	40	3.16	0.4	19.32	93.52	2.6
	<b>ИТОГО:</b>	570	24.65	35	88.88	783.34	91.4
		<b>ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ</b>					
	Кондитерское изделие	100	6.4	17.36	47.7	395.21	41.00
	Сок	200	1	0.2	0.6	86.6	30.00
	<b>ИТОГО:</b>	300	7.4	17.56	48.3	481.81	71.00
<b>9 день</b>		<b>ЗАВТРАК</b>					
312	Пюре картофельное	200	4.08	6.4	27.2	183	32
279/331	Тейфтели 2 в-т, соус сметанный с томатом	100/50	10.2	11.3	12.87	193.6	71
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52	2.6
	<b>ИТОГО:</b>	590	17.51	18.12	74.39	530.12	109.6
		<b>ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ</b>					
	Кекс	80	5.6	12.8	46.4	200.82	25.00
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	<b>ИТОГО:</b>	280	5.67	12.82	61.4	260.82	29.00
<b>10 день</b>		<b>ЗАВТРАК</b>					
182	Каша пшеница жидкая молочная с маслом	250	7.63	13.4	40.4	313.7	37.5
3	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156	22
382	Какао с молоком "Витаминизированное"	200	4.08	3.5	17.58	118.6	29
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52	2.6
	<b>ИТОГО:</b>	545	17.27	21.17	105.13	681.82	91.1
		<b>ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ</b>					
	Сок	200	1	0.2	0.6	86.6	30.00
	Фрукт	120	0.4	0	12.6	51.9	36
	Кондитерское изделие	40	3.2	8.68	23.85	197.6	24.05
	<b>ИТОГО:</b>	360	4.6	8.88	37.05	336.1	90.05
<b>11 день</b>		<b>ЗАВТРАК</b>					
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11.4	8.1	51.52	325	28
294	Котлета рубленая из птицы	100	13.6	26.13	13.74	344.89	68.50
331	Соус сметанный с томатом	30	0.54	1.5	0.21	24.03	3
	Напиток "Витоска с Витаминами"	200	0	0	19	80	15
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.14	2
	<b>ИТОГО:</b>	560	27.91	36.03	98.96	844.06	116.5
		<b>ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ</b>					
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12.96	12.48	72.58	454	45
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	<b>ИТОГО:</b>	370	13.03	12.5	87.58	514	49.00
<b>12 день</b>		<b>ЗАВТРАК</b>					
399	Блинички со сгущенным молоком	150/20	12.26	7	76.4	417.4	45
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	4
	Йогурт	130	5	2.42	32	170	53
	<b>ИТОГО:</b>	500	17.33	9.44	123.4	647.4	102
		<b>ВТОРОЙ ПРИЕМ ПИЩИ</b>					
	Фрукт	120	0.4	0	12.6	51.9	36
	Сок	200	1	0.2	0.6	86.6	32.81
	<b>ИТОГО:</b>	320	1.4	0.2	13.2	138.5	68.81