"Утверждено"
ИП Пирцхалаишвили Г.Т.
Пирцхалаишвили Г.Т.
01.10.22

"Согласовано"
Директор МБОУ
Островская СОШ
Шаповалов А.М.

Двухнедельное меню по организации бесплатного горячего питания обучающихся из малообеспеченных семей (5-11 классы)

I НЕДЕЛЯ							
Понедельник							
Завтрак							
№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	7,46	10,34	39,10	308,30	27,00
15	Сыр твердый	20	4,64	5,91	-	72,00	17,10
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	17,00
	Итого	**592**	**15,79**	**17,07**	**83,42**	**582,82**	**68,10**

I НЕДЕЛЯ Вторник							
Завтрак							
№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
295/528	Котлета куриная с соусом красным	90/50	7,46	12,36	18,65	295,20	41,10
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	28,85	121,50	11,00
306	Зеленый горошек консервированный	60	1,70	1,60	3,47	35,52	9,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
	Итого	**595**	**18,77**	**18,88**	**85,49**	**607,74**	**68,10**

I НЕДЕЛЯ Среда							
Завтрак							
№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
279/528	Тефтели свиные с соусом красным	90/50	7,69	11,19	9,50	182,45	36,10
302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	4,60	4,30	37,53	240,75	15,00
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,2	1,75	5,87	44,16	10,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
	Итого	**595**	**16,78**	**17,66**	**87,42**	**622,88**	**68,10**

I НЕДЕЛЯ Четверг							
Завтрак							
№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА руб
			белки	жиры	углеводы		

297	Запеканка из творога со сметаной	140/20	15,40	16,00	56,84	416,00	47,10
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	17,00
	Итого	**500**	**15,93**	**16,42**	**81,84**	**525,00**	**68,10**

I НЕДЕЛЯ Пятница

Завтрак

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
288/528	Курица отварная с соусом красным	90/50	10,52	9,50	6,54	149,40	42,10
302	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	14,00
67	Винегрет овощной	60	0,84	5,02	4,37	75,06	5,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
	Итого	**595**	**18,25**	**19,24**	**82,96**	**583,53**	**68,10**

II НЕДЕЛЯ

Понедельник

Завтрак

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	4,82	4,92	49,68	241,00	24,00
15	Сыр твердый	20	1,64	5,91	-	72,00	17,10
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	13,58	118,60	13,00
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	11,00
	Итого	**500**	**18,78**	**19,37**	**82,86**	**587,96**	**68,10**

II НЕДЕЛЯ Вторник

Завтрак

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
295/528	Биточки куриные с соусом красным	90/50	7,46	12,36	18,65	295,20	41,10
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	28,85	121,50	11,00
306	Зеленый горошек консервированный	60	1,70	1,60	3,47	35,52	9,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
	Итого	**595**	**18,77**	**18,88**	**85,49**	**607,74**	**68,10**

II НЕДЕЛЯ Среда

Завтрак

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
268/528	Котлеты свиные с соусом красным	90/50	7,69	13,19	9,50	195,38	36,10

302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	4,60	4,30	37,53	240,75	15,00
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,2	1,75	5,87	44,16	10,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
	Итого	**595**	**16,78**	**19,66**	**87,42**	**635,81**	**68,10**

II НЕДЕЛЯ Четверг

Завтрак

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА руб
			белки	жиры	углеводы		
296	Пудинг из творога со сметаной (запеченный)	140/20	18,24	16,70	59,32	417,50	47,10
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	17,00
	Итого	**500**	**18,77**	**17,12**	**84,32**	**526,50**	**68,10**

II НЕДЕЛЯ Пятница

Завтрак

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
290/528	Курица тушеная с соусом красным	90/50	11,58	9,25	11,80	149,40	42,10
302	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	14,00
67	Винегрет овощной	60	0,84	5,02	4,37	75,06	5,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
	Итого	**595**	**19,31**	**18,99**	**88,22**	**583,53**	**68,10**

"Утверждено"
ИП Пирцхалаишвили Г.Г.
Пирцхалаишвили Г.Г.

"Согласовано"
Директор МБОУ
Островская СОШ
Шаповалов А.М.

Двухнедельное меню по организации бесплатного горячего питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

I НЕДЕЛЯ							
Понедельник							
Первое питание							
№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	7,46	10,34	39,10	308,30	27,00
15	Сыр твердый	20	4,64	5,91	-	72,00	17,10
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	17,00
	Итого	**592**	**15,79**	**17,07**	**83,42**	**582,82**	**68,10**
Второе питание							
№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
			белки	жиры	углеводы		
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,76	10,41	11,16	109,00	11,25
271/528	Котлеты домашние с соусом красным	50/50	4,02	6,06	5,60	98,52	29,35
302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	243,75	15,00
47	Салат из квашеной капусты	30	0,56	0,17	2,23	25,71	4,50
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,22	9,66	46,76	1,50
ПР	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	51,80	1,50
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	Итого	**775**	**20,90**	**21,91**	**106,69**	**708,34**	**68,10**
I НЕДЕЛЯ Вторник							
Первое питание							
№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
295/528	Котлета куриная с соусом красным	90/50	7,46	12,36	18,65	295,20	41,10
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	28,85	121,50	11,00
306	Зеленый горошек консервированный	60	1,70	1,60	3,47	35,52	9,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
	Итого	**595**	**18,77**	**18,88**	**85,49**	**607,74**	**68,10**
Второе питание							

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
96	Рассольник ленинградский	250	6,79	10,15	17,98	107,25	15,00
227/528	Рыба припущенная с соусом красным	50/50	5,59	1,24	1,30	118,59	21,10
128	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	9,16	17,99	205,86	15,00
21	Салат из соленых огурцов	30	0,25	1,52	0,78	19,70	6,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,22	9,66	46,76	1,50
ПР	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	51,80	1,50
591	Кисель фруктовый	200	0,40	-	37,80	156,00	8,00
	Итого	**775**	**19,43**	**22,95**	**94,01**	**705,96**	**68,10**

I НЕДЕЛЯ Среда

Первое питание

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
279/528	Тефтели свиные с соусом красным	90/50	7,69	11,19	9,50	182,45	36,10
302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	4,60	4,30	37,53	240,75	15,00
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,2	1,75	5,87	44,16	10,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
	Итого	**595**	**16,78**	**17,66**	**87,42**	**622,88**	**68,10**

Второе питание

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
102	Суп картофельный с горохом	250	8,24	10,78	24,81	148,25	11,00
291	Плов из птицы	50/150	7,88	7,53	12,86	257,03	29,60
52	Салат из свеклы отварной	30	0,44	1,32	2,48	27,82	2,50
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,22	9,66	46,76	1,50
ПР	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	51,80	1,50
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	17,00
	Итого	**820**	**20,92**	**21,00**	**100,12**	**711,46**	**68,10**

I НЕДЕЛЯ Четверг

Первое питание

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА руб
			белки	жиры	углеводы		
297	Запеканка из творога со сметаной	140/20	15,40	16,00	56,84	416,00	47,10
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	17,00
	Итого	**500**	**15,93**	**16,42**	**81,84**	**525,00**	**68,10**

Второе питание

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
101	Суп картофельной с круп. пшеничной	250	7,96	12,96	18,18	85,75	13,65
279/528	Тефтели из говядины с соусом красным	50/50	3,39	3,77	4,29	167,6	31,35
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,46	5,79	30,46	195,70	10,60
47	Салат из квашеной капусты	30	0,56	0,17	2,23	25,71	4,50
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,22	9,66	46,76	1,50
ПР	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	51,80	1,50
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	Итого	**775**	**21,33**	**23,66**	**105,33**	**706,12**	**68,10**

I НЕДЕЛЯ Пятница

Первое питание

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
288/528	Курица отварная с соусом красным	90/50	10,52	9,50	6,54	149,40	42,10
302	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	14,00
67	Винегрет овощной	60	0,84	5,02	4,37	75,06	5,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	4,00
	Итого	**595**	**18,25**	**19,24**	**82,96**	**583,53**	**68,10**

Второе питание

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,70	7,35	16,41	123,75	13,75
256	Мясо тушеное свинина	50/50	7,28	8,39	1,44	216,77	30,85
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	28,85	121,50	11,00
306	Зеленый горошек консервированный	30	0,85	0,80	1,74	17,76	4,50
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,22	9,66	46,76	1,50
ПР	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	51,80	1,50
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	Итого	**775**	**21,11**	**22,01**	**98,61**	**711,14**	**68,10**

II НЕДЕЛЯ

Понедельник

Первое питание

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	4,82	4,92	49,68	241,00	24,00
15	Сыр твердый	20	1,64	5,91	-	72,00	17,10
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00