

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
ОАО «Подовошторг»
Города Батайска



Р. В. Натарская

Примерное двухнедельное меню

Для организации питания обучающихся МБОУ СОШ №8

с ОВЗ

возрастная группа от 7 до 11 лет



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №8

Е. Н. Деревянко

**Примерное 2-х недельное меню двухразового горячего питания: 1 горячая заправка и горячих обедов для
 Организации питания учащихся
 с 02.09.24 по
 28.12.24**

1-4 классов

№	Наименование блюда	Выход д В грам мах	Сборни к Рентгену Р	Энерг Ценно сть Ккал	Белки	Жи р ы	Угле- Воды	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1-день																
1	Каша пшеничная с тыквой	1/250	303/200	267	8,03	5,7	34	0,15	0,1	9,8	140	174	84	30	1	
2	Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/200	152,18	7,075	10,1	19,002	0,12	0,18	0	0	30	160	28	1	
3	Чай с сахаром	1/200	686/200	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	
	Итого	550,00		475,18	15,41	15,80	67,00	0,27	0,28	12,00	140,00	220,00	252,00	64,00	2,80	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	133/200	118,29	2,032	4,19	18,95	0,15	0,8	10,8	0	65	85	24	0,8	
2	Плов из птицы	1/120/50	492/200	342	22,6	17	40,77	0,14	0,12	12,4	55	142	156	19	1,6	
3	Салат из квашеной капусты	1/70	45/2004	80,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	55,8	24	18,8	0,96	
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	
5	Чай с сахаром	1/200	4	686/200	56	0,3	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	
6	Печенье песочное «Шахерзада»	4/15	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	
	Итого	700,00		905,09	32,85	32,41	126,92	0,41	1,13	36,80	225,00	454,80	427,40	91,20	4,98	87,47
2-день																
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/250	305/200	269	8,33	4	56,25	0,12	0,23	12	140	174	84	30	1	
2	Пирожок с капустой	1/100	738/200	152,18	7,075	11,8	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	

3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
		550,00		477,18	15,41	15,80	87,48	0,24	0,28	14,20	140,00	220,00	252,00	64,00	2,80
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/200 4	128,06	5,12	3,89	18,06	0,12	0,3	5	0	30	60	28	1
2	Тфетгли из говядины с соусом	80/20	472/200 8	359,7	15,5	28,15	35,45	0,15	0,12	11,4	58	153	136	25	1,6
3	Макаронны отварные	1/150	516/200 4	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	17	24	6	0,6
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	68	78	25	2
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72
6	Чай с сахаром	1/200	686/200 4	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
7	Печенье овсянное	2/30	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8
	Итого	770,00		1029,16	34,32	43,14	146,66	0,49	0,65	18,6	233	396	404,4	118,4	7,52
															87,47

3-день

1	Каша овсяная вязкая молочная с курагой	1/250	161/200 4	269,33	10,401	12,3	38,559	0,22	0,25	11,2	134	146	198	30	0,6
2	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	1
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
		500,00		480,33	15,40	15,80	82,56	0,24	0,39	13,40	140,00	220,00	246,00	56,00	2,40
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/200 4	144,38	2,38	3,5	17	0,12	0,05	0	0	30	72	28	1
2	Биточки рыбные	1/80	364/200 8	185	14,8	15,4	15,5	0,15	0,22	11,4	62	93	85	25	1,6
3	Картофель отварной	1/150	518/200 4	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	55	84	30	1
4	Отурец соленый	1/60	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	86	40	20	1,2
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72

2	Пирожок с капустой	1/100	738/200	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
		550,00		477,51	15,40	15,80	69,79	0,24	0,30	12,00	140,00	220,00	366,00	64,00	2,40
1	Суп картофельный с макаронами	1/200	140/200	144,38	2,38	3,5	17	0,12	0,05	0	0	30	72	28	1
2	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/200	191,47	25,04	26,62	32,97	0,04	0,22	7	52	87	107	19	0,8
3	Картофель отварной	1/150	518/200	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	4	55	84	30	1
4	Икра свекольная	1/60	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,02	0,02	5	0	93	40	20	0,8
4	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72
6	Чай с сахаром	1/200	686/200	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
7	Печенье овсяное	2/30	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8
	Итого	750,00		928,91	39,39	38,62	142,67	0,42	0,57	19,80	222,00	393,00	409,40	131,40	5,92
87,47															

8-день

1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/350/5	284/200	269	10,4	12,3	44,8	0,22	0,25	9,8	134	146	198	30	0,8
2	Шоколадный кекс	1/50	Пром.пр-ва	155	5	3,5	30	0,02	0,14	0	6	58	40	20	0,8
3	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	Пром.пр-ва	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
		605,00		480,00	15,40	15,80	88,80	0,24	0,39	12,00	140,00	220,00	246,00	56,00	2,40
1	Суп картофельный с горохом	1/200	139/200	128,06	5,12	3,89	18,06	0,12	0,3	5	0	30	60	28	1
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/200	359,7	15,5	28,15	35,45	0,15	0,12	11,4	58	153	136	25	1,6
3	Макаронны отварные	1/150	516/200	168,3	5,5	5,1	23,5	0,04	0,01	0	0	17	24	6	0,6
4	Икра кабачковая	1/60	пром.пр-ва	47,1	0,5	2	3,25	0,09	0,04	0	9	68	78	25	2
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72

