

Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 12

А.В.Кондрахин



«Утверждаю»

ИП «Ильенко»

Е.В.Ильенко



**Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания
обучающихся с ОВЗ и дети-инвалиды
1-11 классов
на январь-май 2023 года
(завтрак, обед)
стоимостью 136,02 рубля**

Примененное двухнедельное меню горячего бесплатного питания 1-4 классов, 5-11 классов школьников с ОВЗ и инвалидов

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
_Завтрак														
120М	Каша манная молочная слив/м сахар	225	4,673	3,868	17,298	285,000	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374
382М	Какао с молоком	200	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
14М	Масло порциями	25	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
18М	Хлеб йодированный	50	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	500	11,335	15,149	64,132	557,152	0,160	11,886	64,597	1,188	262,687	238,822	55,558	3,904
Обед														
82М	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,999	5,885	10,545	116,308	0,063	16,986	12,580	2,010	46,647	72,654	24,455	1,199
268М,330М	Биточки мясная	100	10,335	11,617	11,049	190,363	0,076	0,032	8	1,811	15,840	108,270	17,390	1,673
312М	Каша пшеничная	150	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
342М	Компът из сухофрукты	200	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0,000	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857
18	Хлеб йодированный	50	3,600	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	700	23,913	23,847	98,416	709,179	0,444	61,556	46,880	5,222	137,267	363,354	112,795	7,074
	Всего за Понедельник-1													
День/неделя: Вторник-1														
_Завтрак														
210	Омлет запеченный с сыром	180	9,930	13,317	17,477	374,160	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
	Овощная закуска	60	0,620	0,040	1,300	32,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
376М/сж	Чай с сахаром/лимон	210			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
18	Хлеб йодированный	50	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360

	Итого за _Завтрак	500	16,828	17,036	77,292	528,422	0,505	27,293	160,167	4,208	125,010	279,448	63,375	6,432
Обед														
97М	Суп гороховый /картофельный /зелень	200	4,986	3,085	16,047	112,413	0,131	19,648	5,600	1,067	25,082	86,746	28,630	1,198
	Тефтеля из филе кур	100	14,190	12,742	16,492	292,410	0,226	28,674	22,300	4,708	51,859	182,500	50,090	1,466
340М	Вермишель отварная	200	6,800	12,200	45,600	326,000	0,010	3,600	0,030	0,000	16,180	36,740	19,110	0,640
350М/сж	Кисель из вишни	200	0,268	0,044	20,312	110,200	0,007	3,300		0,066	9,740	6,600	5,720	0,152
	Хлеб йодированный	50	3,160	0,400	19,320	104,200	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	750	24,848	19,561	85,716	619,223	0,480	73,072	27,900	7,952	125,861	358,576	116,840	4,729
	Всего за Вторник-1													
День/неделя: Среда-1														
_Завтрак														
270М/сж,3 31М	Котлеты московские со сметанно томатным соусом	90	9,791	10,856	8,945	173,050	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633
348М	Картофель отварной с зеленью	150	3,395	5,481	21,109	140,370	0,130	26,280	24,100	0,120	45,620	96,070	32,180	1,114
18	Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
377М/сж	Чай с сахаром лимоном	210	0,300	0,15,2	60,000	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Итого за _Завтрак	500	17,575	17,783	78,789	540,532	0,317	111,846	31,600	2,480	98,723	244,544	63,846	4,490
Обед														
122М	Рассольник ленинградский	200	4,894	5,055	13,954	121,506	0,099	13,730	6,000	1,937	23,786	76,991	24,684	1,008
311М	Гуляш из филе кур	100	29,830	15,090	47,660	407,250	0,141	7,104	16,800	3,208	21,200	133,270	29,020	0,738
342М	Рис отварной	150	3,600	9,000	35,700	224,500	0,020	0,000	0,020	0,000	21,820	54,850	19,110	0,510
377	Чай с сахаром/лимон	210	0,300	0,000	15,200	60,000	0,018	36,000		0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Хлеб йодированный	40	3,160	0,400	19,320	104,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	700	40,904	21,365	115,142	692,756	0,376	236,834	22,800	6,045	112,586	287,661	108,504	6,646
	Всего за Среда-1													
День/неделя: Четверг-1														
_Завтрак														

224М, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	240	16,895	15,104	34,429	321,200	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,998
15М	Сыр порционный	10	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
376М/ссж	Чай с сахаром	200			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб йодированный	50	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	500	24,735	20,424	73,470	523,582	0,220	40,748	100,801	3,518	370,294	351,450	61,471	2,581

Обед

157М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	2,229	6,213	10,013	106,145	0,072	32,450	6,5	2,400	51,470	56,230	23,700	0,878
285	Печень тушеная	100	11,731	8,112	12,358	210,000	0,259	17,570	3979	1,806	23,204	193,497	16,781	3,877
341М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,490	6,561	38,335	246,014	0,293		36,000	0,634	16,849	205,562	136,065	4,583
457К	Чай с сахаром	200	0,180	0,036	20,034	43,900	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,288
	Хлеб пшеничный	50	3,160	0,400	19,320	104,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	700	27,779	25,672	110,770	710,059	0,760	98,170	4021,500	7,779	123,363	545,409	215,286	11,705
	Всего за Четверг-1													

День/неделя: Пятница-1

_Завтрак

260М/ссж	Гуляш мясной	90	13,88	14,90	3,47	222,76	0,07	4,05		1,94	10,94	14,30	20,70	2,17
354М	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
377М/ссж	Чай с сахаром /лимон	210	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб йодированный	50	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	500	25,916	25,778	88,226	503,388	0,613	35,948	27,900	5,158	129,851	371,064	94,770	5,768

Обед

137К/ссж	Суп крестьянский с крупой,картофель зелень	200	6,685	4,922	11,360	117,073	0,139	18,225	7,500	1,915	19,108	96,310	26,832	0,967
286М	Плов из филе кур	200	12,120	12,400	32,987	293,527	0,088	0,213	88,000	0,900	279,096	213,667	19,584	1,043
	Овощная закуска	60	1,52	1,35	15,900	81,000	0,040	0,040	1,33	10	126,600	92,800	15,400	0,410
348М	Чай с сахаром	200	0,414	0,090	25,816	106,440	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,582
	Хлеб йодированный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	700	24,554	22,105	102,427	710,544	0,363	24,138	95,500	5,442	348,694	422,587	89,116	4,970
	Всего за Пятница-1													

День/неделя: Понедельник-2

_Завтрак														
256M	Котлеты рыбные	100	10,629	10,414	11,817	150,880	0,133	0,488	21,600	3,551	42,670	118,880	21,950	0,743
342M	Рис отварной	150	4,614	6,450	48,204	224,430	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
	Овощная закуска	60	1,52	1,35	15,900	81,000	0,040	0,040	1,33	10	126,600	92,800	15,400	0,410
382M	Чай с сахаром /лимон	210	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб йодированный	50	2,280	0,840	15,420	104,200	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Итого за _Завтрак	570	20,995	20,275	92,925	555,250	0,270	9,074	61,797	4,578	169,532	340,337	89,200	2,874

Обед														
118M	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	6,574	6055,000	13,716	137,298	0,105	11,336	12,580	2,051	50,067	109,554	31,525	1,609
#####	Котлета мясная	100	14,493	13,547	4,151	196,610	0,087	0,798	12,000	0,436	25,120	155,960	22,460	2,165
341M	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,295	5,441	22,209	183,000	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
	Чай с сахаром	200	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000		0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Хлеб йодированный	50	3,160	0,400	19,320	104,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	700	30,162	6078,464	86,644	703,708	0,486	78,272	50,880	5,220	158,607	459,056	125,295	9,399
	Всего за Понедельник-2													

День/неделя: Вторник-2

_Завтрак														
221M,326 М	Запеканка из творога со сгуш/м	160	18,370	19,091	50,482	398,600	0,182	1,918	72,000	3,941	158,615	232,382	37,440	1,091
376M	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	15,183	50,270	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907
	Хлеб йодированный	50	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты свежие	100	0,260	0,170	0,000	52,000	0,030	10,000	64,590	1,100	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	510	22,273	20,618	94,325	552,870	0,268	185,618	72,000	4,577	224,409	268,162	72,480	3,278

Обед														
137M	Суп крестьянский с крупой,картофель зелень	200	1,508	4,256	8,256	138,600	0,057	16,000		1,864	22,920	38,230	16,140	0,581
331M/ссж	Плов из птицы	250	21,355	14,253	37,607	360,936	0,140	4,600	13,580	2,960	22,360	245,510	50,120	1,498
342M	Компот из сухофрукты	200	0,056	0,056	15,344	112,680	0,004	1,400		0,028	2,240	1,540	1,260	0,350
	Хлеб йодированный	50	3,160	0,400	19,320	104,200	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	700	27,819	19,265	89,595	716,416	0,317	26,200	13,580	5,632	72,720	368,080	98,520	4,309

	Всего за Вторник-2													
--	---------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День/неделя: Среда-2

_Завтрак

162К	Запеканка картофельная с печенью	200	17,2672	6,9648	30,8528	256,3792	0,4128	54,144	6316,8	0,9984	34	337,904	49,952	6,8656
	Овощная закуска	60	1,52	1,35	15,900	81,000	0,040	0,040	1,33	10	126,600	92,800	15,400	0,410
376М/ссж	Чай с сахаром	200			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб йодированный	50	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	510	21,442	8,605	86,474	514,761	0,542	80,044	6316,800	2,241	84,544	400,394	81,202	11,179

50

133М/ссж	Суп картофельный с вермишелью	200	4,612	3,877	16,449	149,460	0,128	14,313	24,500	1,220	26,941	110,417	27,154	1,439
234М,331 М	Гуляш из филе кур	100	8,829	8,083	12,253	233,660	0,101	1,672	13,020	3,096	48,672	134,821	32,975	0,872
199М	Каша пшеничная	150	3,892	5,354	21,272	100,200	0,112	110,017	28,000	0,489	120,767	91,060	46,123	1,830
349М	Чай с сахаром/лимон	200	0,702	0,054	27,090	112,680	0,018	0,720	0,000	0,990	28,800	26,280	18,900	0,630
	Хлеб йодированный	50	3,160	0,400	19,320	104,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	700	23,370	22,061	109,328	700,000	0,468	132,422	65,520	8,332	261,270	451,968	160,292	7,149
	Всего за Среда-2													

День/неделя: Четверг-2

_Завтрак

279М,330 М	Тефтели куриные со сметанным соусом	90	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915
340М	Макаронные изделия отварные	160	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
377М/ссж	Чай с сахаром	200	0,054	0,006	9,165	47,890	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб йодированный	50	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	500	18,657	18,520	83,507	533,258	0,272	27,347	56,108	4,169	85,693	192,926	42,796	3,512
257М	Суп гороховый ,карт зелень	200	1,478	4,207	8,844	129,560	0,068	16,960	0,000	1,875	20,384	41,352	17,272	0,638
257М/ссж	Тефтеля рыбная соус	100	14,782	22,273	20,814	422,340	0,590	27,050		2,742	26,293	215,977	51,671	2,904
	Рис отварной	150	2,250	6,000	23,700	163,500								
	Компот из сухофрукты	200	0,900	0,180	18,180	43,900	0,018	36,000	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Хлеб пшеничный	50	3,160	0,400	19,320	104,200	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800

	Итого за Обед	700	22,640	34,300	79,286	700,000	0,784	83,510	0,000	7,017	94,777	353,229	106,243	7,992
	Всего за Четверг-2													

День/неделя: Пятница-2

_Завтрак

175M	Каша молочная "Дружба"	220	5,018	8,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	0,174	105,291	129,339	30,015	0,666
382M	Какао с молоком	200	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
15M	Сыр порционный	30	5,200	5,220		60,000	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Хлеб йодированный	50	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	500	16,800	17,693	82,648	505,382	0,199	6,937	94,787	1,306	443,682	393,461	80,925	4,476

Обед

155K	Суп с лапшой	200	5,567	7,129	9,898	126,441	0,048	1,808	7,600	2,934	19,662	53,593	11,030	0,654
315M	Котлеты рубленые из птицы	100	11,63	8,63	11,95	172,78	0,09	0,98	51,33	0,50	30,94	106,07	17,39	1,06
342M	Рис отварной	200	3,808	3,078	40,006	202,952	0,044		14,000	0,251	5,712	82,163	27,033	0,551
377M	Чай с сахаром/лимон	200	0,702	0,054	27,090	112,680	0,018	0,720	0,000	0,990	28,800	26,280	18,900	0,630
	Хлеб йодированный	50	3,160	0,400	19,320	104,200	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	750	26,390	25,715	118,645	719,051	0,322	12,089	72,929	7,207	90,757	335,745	92,839	5,176
	Всего за Пятница-2													
	Итого													

День/неделя: Суббота 2

_Завтрак

120M	Каша манная молочная слив/м сахар	225	4,673	3,868	17,298	285,000	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374
382M	Какао с молоком	200	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
14M	Масло порциями	25	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
18M	Хлеб йодированный	50	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	500	16,800	17,693	82,648	557,152	0,199	6,937	94,787	1,306	443,682	393,461	80,925	4,476

Обед

155K	Суп с лапшой	200	5,567	7,129	9,898	126,441	0,048	1,808	7,600	2,934	19,662	53,593	11,030	0,654
315M	Отбивная из филе кур	100	11,63	8,63	11,95	172,78	0,09	0,98	51,33	0,50	30,94	106,07	17,39	1,06

