



Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ №6
Кацилова И.А.



Утверждаю:
Председатель совета
ПСПО "Октябрьское"
Авдеева С.Н.

Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов
для организации горячего питания учащихся 5-11-х классов (ОВЗ)
на период 2025год

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергитическая ценность	№ Рецептуры
		б	ж	у		
1-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	13,15	14,82	30,76	309,02	№ 160 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г
Масло сливочное	10	1,22	3,77	7,31	68,05	№ 32 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	600	18,03	19,25	82,20	574,17	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,72	6,01	10,40	102,57	№ 145 2008г
Печень по - строгоновски	100 (70/30)	10,43	9,25	5,90	148,57	№ 261 2004г
Макароны отварные	180	6,93	8,84	36,72	254,16	№ 299/519 2008г
Икра свекольная	60	2,24	1,10	6,10	43,26	№ 110 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	200	0,22	0,22	11,00	46,86	№ 639 2008г
Итого за обед:	860	27,24	26,16	102,81	755,64	
ИТОГО В ДЕНЬ	1460	45,27	45,41	185,01	1329,81	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Омлет с морковью, запеченый	200	8,26	14,01	4,43	176,85	№ 307 2008г
Горошек зеленый консервированный	60	2,52	0,17	5,10	32,01	№ 27а 2008г
Какао с молоком	200	3,08	3,50	17,80	115,02	№ 725 2008г
Кондитерское изделие	50	2,32	1,76	24,36	122,56	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	550,00	19,24	19,70	71,02	538,34	
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом	250	5,75	10,15	14,01	170,39	№ 162 2008г
Биточки рыбные с соусом	100 (60/40)	10,66	10,80	7,85	171,24	№ 364 2008г
Пюре картофельное	180	3,74	5,84	24,44	165,28	№ 525 2008г
Соления в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,02	17,55	73,04	№ 644 2008г
Итого за обед:	860	26,69	27,61	97,56	746,71	

ИТОГО В ДЕНЬ	1410	46,23	47,31	168,58	1285,05	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Котлета рыбная с соусом	90 (60/30)	11,30	8,15	9,80	157,75	№ 465 2008г
Рис отварной	180	4,01	8,83	34,49	233,47	№ 215 2008г
Соления в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Чай с сахаром, лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Итого за завтрак:	570	19,15	17,31	79,84	551,75	
ОБЕД						
Суп крестьянский с крупой	250	1,95	11,32	13,61	155,28	№ 138 2004г
Плов из птицы	200 (120/80)	17,28	14,12	27,20	305,00	№ 492 2004г
Соления в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Кисель фруктовый	200	1,55	0,04	20,65	89,20	№ 645 2008г
Итого за обед:	780	26,96	26,28	95,17	725,08	
ИТОГО В ДЕНЬ	1350	46,11	43,59	175,01	1276,83	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Каша молочная вязкая с рисом, маслом	250	9,75	14,12	35,97	309,96	№323 2004г
Сыр твердый порциями	10	2,33	2,95	0,00	35,87	№ 33 2008г
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Кофейный напиток	200	2,01	2,00	18,00	98,04	№ 719 2008г
Итого за завтрак:	600	17,55	19,73	83,10	580,17	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	250	4,01	8,23	26,89	197,67	№ 154 2008г
Чахохбили из курицы с соусом	100 (60/40)	6,90	8,91	5,71	130,63	№ 491 2004г
Каша пшеничная	180	7,78	8,35	13,01	158,31	№ 243 2004г
Свекла отварная	60	0,90	0,21	4,38	23,01	№51 2004г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,02	17,55	73,04	№ 644 2008г
Итого за обед:	860	25,95	26,46	100,23	742,88	
ИТОГО В ДЕНЬ	1460	43,5	46,19	183,33	1323,05	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Голубцы ленивые в томате	200(60/140)	12,08	15,48	32,57	317,92	№485 2004г
Свекла отварная	100	1,50	0,35	7,30	38,35	№51 2004г
Чай с сахаром, лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	24,16	114,80	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	550	17,70	16,16	79,23	533,16	
ОБЕД						
Рассольник домашний со сметаной	250	3,01	11,09	13,17	164,53	№ 154 2008г
Тефтели мясные с соусом	100 (60/40)	10,44	8,96	6,42	148,08	№ 462 2004г
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,77	6,57	30,74	213,17	№ 513 2008г
Капуста квашеная с маслом	60	1,08	0,06	1,80	12,06	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	200	0,22	0,22	11,00	46,86	№ 639 2008г

Итого за обед:	860	28,22	27,64	95,82	744,92	
ИТОГО В ДЕНЬ	1410	45,92	43,80	175,05	1278,08	
2-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" с маслом, сахаром	250	11,76	15,25	34,1	320,69	№ 297 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г
Сыр твердый порциями	10	2,33	2,95	0,00	35,87	№ 33 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	600	17,75	18,86	78,23	553,66	
ОБЕД						
Суп крестьянский с крупой	250	4,15	12,01	12,35	174,09	№ 138 2004г
Рыба с овощами тушеная в томате	100 (50/50)	8,2	5,07	9,01	114,47	№ 462 2004г
Рис отварной	180	4,01	8,83	34,49	233,47	№ 215 2008г
Салат из квашеной капусты	60	0,88	0,05	1,46	9,81	№ 62 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,02	17,55	73,04	№ 644 2008г
Итого за обед:	860	23,6	26,72	107,55	765,10	
ИТОГО В ДЕНЬ	1460	41,35	45,58	185,78	1318,76	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с рисом	200	14,85	17,06	34,38	350,46	№ 326 2008г
Соус сметанный	15	0,54	2	0,78	23,28	технологическая карта табл.
Чай с сахаром, лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	555	19,15	19,73	79,49	572,13	
ОБЕД						
Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,27	7,46	14,18	156,94	№ 142 2004г
Рагу из птицы	200 (100/100)	11,98	20,53	39,68	391,41	№ 489 2004г
Свекла отварная	80	0,98	0,28	5,84	29,80	№ 51 2004г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	200	0,22	0,22	11,00	46,86	№ 639 2008г
Итого за обед:	800	27,15	29,23	103,39	785,23	
ИТОГО В ДЕНЬ	1355	46,3	48,96	182,88	1357,36	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Свекла отварная	60	0,9	0,21	4,38	23,01	№ 51 2004г
Биточки рыбные	90	7,61	9,87	12,81	170,51	№ 340 2008г
Пюре картофельное	180	3,74	5,84	24,44	165,28	№ 525 2008г
Кофейный напиток	200	2,01	2	18	98,04	№ 692 2004г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	570	17,32	18,18	78,96	548,74	
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	5,14	12,36	108,54	№ 163 2008г
Котлета мясная с соусом	100 (70/30)	8,34	12,32	8,32	177,52	№ 268 2004г
Макароны отварные	180	6,93	8,84	36,72	254,16	№ 299/519 2008г

