

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ ИРМО Марковская СОШ

Ехлакова Е.В.

27 февраля

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Журавель А.С.

27 февраля 2024 г.



Основное (организованное) меню обедов и полдников(питание ОВЗ и инвалидов 2 смена)

для учащихся в возрасте от 12 до 18 лет(сезон весна-лето 2024г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	обед					
	Понедельник					
Сб. рец. М 2011г № 20	Салат из свежих огурцов	99,94	1/100	0,75	6,02	2,35
Сб. рец. Н 2022г № 54-8с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	146,05	1/250	9,22	6,80	11,97
Сб. рец. М 2011г № 392	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	299,76	1/180/5	18,08	18,54	43,26
Сб. рец. М 2011г № 350	Кисель из свежих ягод (смородины)	50,5	1/200	0,20	0,10	19,30
Пром производство	Хлеб пшеничный	105,21	1/60	3,56	0,45	21,74
Пром производство	Хлеб ржаной	57,95	1/36	2,03	0,85	10,55
	Итого обед	759,41	870	33,84	32,76	109,17
	полдник					
Пром производство	Батон	26,09	1/10	0,76	0,29	5,11
Пром производство	Хлеб ржаной	23,18	1/10	0,81	0,34	4,22
Сб. рец. Н 2022г № 54-1з	Сыр в нарезке	53,8	1/15	3,50	4,40	0,00
Сб. рец. Н 2022г № 54-6к	Каша вязкая молочная овсяная с маслом	243,63	1/220/5	8,63	10,75	20,00
Сб. рец. М 2004г № 699	Напиток апельсиновый	51,60	1/200	0,80	0,00	25,80
	Итого полдник	398,30	551	14,50	15,78	55,13
	итого день	1 157,71	1 421,00	48,34	48,54	164,30

№ рецептуры	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Вторник					
	обед					
Сб. рец. М 2011г № 71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	18,34	1./100	1,10	0,17	3,17
М 2004г. №168	Суп-пюре из разных овощей	147,50	1/250	5,00	3,88	16,13
Сб. рец. М 2011г № 260	Гуляш из свинины	248,00	1./100	11,83	12,35	9,56
Сб. рец. М 2011г № 202	Макароны отварные со сливочным маслом	187,56	1/180/5	6,80	11,61	32,31
Сб. рец. М 2011г № 342	Компот из свежих плодов (яблок)	132,60	1/180	0,15	0,15	27,88
Пром производство	Хлеб пшеничный	105,21	1./60	3,56	0,45	21,74
Пром производство	Хлеб ржаной	57,95	1./36	2,03	0,85	10,55
	Итого обед	897,16	911	30,47	29,46	121,34
	полдник					
Сб. рец. М 2011г № 182	Закрытый бутерброд с мясным кулинарным изделием	219	1./90	11,00	7,60	26,70
Сб. рец. М 2011г № 378	Яйцо отварное	56,6	1./50	4,80	4,00	0,30
Сб. рец. М 2011г № 342	Компот из св. замороженной ягод	156,6	1/200	0,64	0,09	28,20
Пром производство	Батон	26,09	1./20	0,76	0,29	5,11
Пром производство	Хлеб ржаной	23,18	1./10	0,81	0,34	4,22
	конд изделие					
	Итого полдник	481,47	370	18,01	12,32	64,53
	Итого день	1 378,63	1 281,00	48,48	41,78	185,87

№ рецептуры	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	обед					
	Среда					
Сб. рец. М 2011г № 82	Салат из кукурузы после т/о	62,6	1./100	2,40	0,40	12,20
Сб. рец. М 2011г № 239	Борщ с мясом, капустой, картофелем и сметаной	186,29	1/250	7,04	7,79	22,82
Сб. рец. М 2011г № 128	Тефтели рыбные	174,73	1./100	8,57	9,30	11,77
Сб. рец. М 2011г № 388	Картофельное пюре	227,8	1/180	3,72	11,00	25,59
Пром производство	Напиток из плодов шиповника	88,2	1/200	0,68	0,28	20,76
Пром производство	Хлеб пшеничный	105,21	1./60	3,56	0,45	21,74
Пром производство	Хлеб ржаной	57,95	1./36	2,03	0,85	10,55
	Итого обед	902,78	926	28,00	30,07	125,43
	полдник					
Пром производство	Батон	26,09	1./10	0,76	0,29	5,11
Пром производство	Хлеб ржаной	23,18	1./10	0,81	0,34	4,22
Сб. рец. М 2011г № 120	Суп молочный с макаронными изделиями	173,63	1/200	6,09	5,27	10,95
Сб. рец. М 2011г № 377	Чай с сахаром, с лимоном	28,00	1/200	0,30	0,00	6,70
Пром производство	Масло сливочное порциями	58,00	1./20	0,20	0,00	10,40
	итого полдник	308,90	566	8,16	5,90	37,38
	итого день	1 211,68	1 492,00	36,16	35,97	162,81

№ рецептуры	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	обед					
	Четверг					
Сб. рец. М 2011г № 71	Овощи натуральные свежие (огурец)	11,67	1/100	0,60	0,15	2,00
Сб. рец. Н 2022г № 54-16с	Суп гороховый	178,92	1/250	8,35	8,25	16,28
Сб. рец. Н 2022г №54-2м	Плов с курицей	393,25	1/250	16,63	17,94	52,40
Сб. рец. М 2011г № 342	Компот из св. замороженной ягод	136,60	1/200	0,44	0,08	28,20
Пром производство	Хлеб пшеничный	105,21	1/60	3,56	0,45	21,74
Пром производство	Хлеб ржаной	57,95	1/36	2,03	0,85	10,55
	Итого обед	883,60	896	31,61	27,72	131,17
	полдник					
Сб. рец. Н 2022г №54-3г	Макароны отварные с сыром	290,27	1/200	11,87	10,40	39,47
Пром производство	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	54,40	1/100	0,80	0,80	9,80
Сб. рец. М 2011г № 378	Чай с молоком	53,00	1/200	1,50	1,35	8,60
Пром производство	Багон	26,09	1/10	0,76	0,29	5,11
Пром производство	Хлеб ржаной	23,18	1/10	0,81	0,34	4,22
	Итого полдник	446,94	530,00	15,74	13,18	67,20
	Итого день	1 330,54	1426	47,35	40,90	198,37

№ рецептуры	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	обед					
	Пятница					
Сб.рец. М 2011г № 50	Салат из свеклы с сыром	131,9	1./100	2,52	7,25	6,54
Сб. рец. М 2011г № 106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	168,5	1/250	2,20	5,04	19,40
Сб. рец. РПН 2022г 54-3м	Голубцы ленивые	128,4	1./100	8,40	7,60	6,40
Сб. рец. М 2011г № 330	Соус сметанный	16,53	1./15	0,32	1,05	1,47
Сб. рец. М 2011г № 302	Каша гречневая рассыпчатая	242,24	1/180	10,32	5,31	40,77
Сб. рец. М 2011г № 342	Компот из вишни	47,60	1/200	0,32	0,08	11,20
Пром производство	Хлеб пшеничный	105,21	1./60	3,56	0,45	21,74
Пром производство	Хлеб ржаной	57,95	1./36	2,03	0,85	10,55
	Итого обед	898,33	941	29,67	27,63	118,07
	полдник					
Сб. рец. М 2011г № 174	Каша рисовая молочная с ягодами (клубника)	208,89	1/200/10	6,23	5,81	29,45
Сб. рец. М 2020г № 54-1гн-2	Чай черный с сахаром	1,20	1/200	0,20	0,00	0,10
Пром производство	Батон	26,09	1./10	0,76	0,29	5,11
Пром производство	Хлеб ржаной	23,18	1./10	0,81	0,34	4,22
Пром производство	Масло сливочное порциями	58,00	1./20	0,20	0,00	10,40
	Итого полдник	259,36	450	8,00	6,44	38,88
	Итого день	1695,06	1391	37,67	34,07	156,95

№ рецептуры	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	обед					
	Понедельник					
Сб. рец. М 2011г № 71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	18,34	1./100	1,10	0,17	3,17
Сб. рец. Н 2022г № 54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	152,75	1/250	5,78	4,03	8,15
Сб. рец. М 2011г № 202	Макароны отварные со сливочным маслом	187,56	1/180/5	6,80	11,61	32,31
Сб. рец. М 2011г № 294	Курица тушеная с морковью	196,00	1./100	15,56	11,89	4,89
Сб. рец. М 2011г № 349	Компот из смеси сухофруктов	93,20	1/200	0,67	0,00	22,70
Пром производство	Хлеб пшеничный	105,21	1./60	3,56	0,45	21,74
Пром производство	Хлеб ржаной	57,95	1./36	2,03	0,85	10,55
	Итого обед	811,01	919,00	32,28	30,14	136,34
	Полдник					
Сб. рец. М 2011г № 15	Ватрушка с творогом	134,67	1./50	0,76	0,29	5,11
Сб. рец. М 2011г № 382	Какао с молоком	112,06	1/200	0,91	0,74	6,22
Пром производство	Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	33,00	1/100	0,10	7,20	0,10
	Итого полдник	279,73	350	1,77	8,23	11,43
	Итого день	1 090,74	1269,00	34,05	38,37	147,77

№ рецептуры	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Вторник					
Сб. рец. Н 2022г № 54-3с	Салат из свежих огурцов и помидор	96,7	1./100	1,12	5,17	11,44
Сб. рец. Н 2022г № 54-3с	Рассольник ленинградский со сметаной	124,34	1/250/10	8,59	4,07	20,57
Сб. рец. М 2011г № 279	Тефтели из говядины	135,75	1./100	12,13	8,98	10,34
Сб. рец. М 2011г № 331	Соус сметанный с томатом	16,02	1./20	0,36	1,00	1,14
Сб. рец. М 2011г № 128	Картофельное пюре	227,8	1/180	3,72	11,00	25,59
Сб. рец. М 2011г № 342	Компот из свежих плодов	143,4	1/200	0,36	0,16	34,84
Пром производство	Хлеб пшеничный	105,21	1./60	3,56	0,45	21,74
Пром производство	Хлеб ржаной	57,95	1./36	2,03	0,85	10,55
	Итого обед	907,17	956	31,87	31,68	136,21
	полдник					
Пром производство	Батон	26,09	1./10	0,76	0,29	5,11
Пром производство	Хлеб ржаной	23,18	1./10	0,81	0,34	4,22
Сб. рец. М 2022г № 54-1о	Омлет натуральный	225,50	1/150	12,70	18,00	3,30
Сб. рец. М 2011г № 376	Чай с сахаром	66,67	1/200	0,15	0,03	16,67
Пром производство	Кефир "Умница" обогащенный йодказеином	88,89	1/180	4,72	3,00	9,60
	Итого полдник	430,33	550	19,14	21,66	38,90
	Итого день	1 337,50	1506	51,01	53,34	175,11

№ рецептуры	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	обед					
	Среда					
Сб. рец. М 2004г № 85	Салат из кукурузы с яйцом и луком	131,90	1./100	4,67	5,39	6,55
Сб. рец. М 2015г № 85	Суп с рыбными консервами	115,60	1/250	7,90	3,84	12,44
Сб. рец. М 2011г № 259	Жаркое по-домашнему (говядина)	301,43	1/200	18,52	19,25	30,31
Сб. рец. М 2011г № 350	Компот из св. замороженной ягод	127,78	1/200	0,10	0,12	26,44
Пром производство	Хлеб пшеничный	105,21	1./60	3,56	0,45	21,74
Пром производство	Хлеб ржаной	57,95	1./36	2,03	0,85	10,55
Пром производство	Кондитерское изделие (мармелад)	48,60	1./10	0,08	0,00	15,32
	Итого обед	888,47	856	36,86	29,90	123,35
	Полдник					
Пром производство	Батон	26,09	1./10	0,76	0,29	5,11
Пром производство	Хлеб ржаной	23,18	1./10	0,81	0,34	4,22
Сб. рец. М 2011г № 202	Макароны отварные со сливочным маслом	187,56	1/180/5	6,80	11,61	32,31
Сб. рец. М 2011г № 268	Мясо птицы запеченное	124,6	1./90	9,70	10,78	12,27
Сб. рец. М 2011г № 379	Кофейный напиток с молоком	91,1	1/200	3,17	2,68	11,10
	Итого полдник	452,53	495	21,24	25,70	65,01
	Итого день	1 625,21	1351	58,10	55,60	188,36

№ рецептуры	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	обед					
	Четверг					
Сб. рец. М 2011г № 71	Овощи натуральные свежие (огурец)	11,67	1./100	0,60	0,15	2,00
Сб. рец. М 2011г № 82	Борщ с мясом, капустой, картофелем и сметаной	186,29	1/250	7,04	7,79	22,82
Сб. рец. М 2011г № 259	Плов с курицей	303,25	1./250	16,63	17,94	32,40
Сб. рец. М 2011г № 342	Компот из свежих фруктов	155,00	1/180	0,16	0,16	27,80
Пром производство	Хлеб пшеничный	105,21	1./60	3,56	0,45	21,74
Пром производство	Хлеб ржаной	57,95	1./36	2,03	0,85	10,55
	Итого обед	819,37	876	30,02	27,34	117,31
	полдник					
Пром производство	Батон	26,09	1./10	0,76	0,29	5,11
Пром производство	Хлеб ржаной	23,18	1./10	0,81	0,34	4,22
Сб. рец. М 2011г № 392	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	224,18	1/200/5	16,06	17,04	18,07
Пром производство	Сок натуральный яблочный	86,60	1/200	1,00	0,20	12,00
Сб. рец. М 2011г № 71	Овощи натуральные свежие (огурец)	7,00	1./60	0,36	0,09	1,20
	Итого полдник	367,05	485	18,99	17,96	40,60
	Итого день	1 186,42	1361	49,01	45,30	157,91

№ рецептуры	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	обед					
	Пятница					
Сб. рец. М 2011г № 19	Салат из свежих помидор с зеленым луком	59,00	1./100	1,60	4,10	3,70
Сб. рец. М 2011г № 117	Суп с мясными фрикадельками	192,25	1/250	0,59	5,94	15,48
Сб.рец. Н2022г №54-9з	Рагу овощное	280	1/200	5,25	16,65	26,25
Сб. рец. М 2011г № 268	Мясо птицы запеченное	124,6	1./90	9,70	10,78	12,27
Сб. рец. М 2011г № 388	Напиток из плодов шиповника	88,2	1/200	0,67	0,28	20,76
Пром производство	Хлеб пшеничный	105,21	1./60	3,56	0,45	21,74
Пром производство	Хлеб ржаной	57,95	1./36	2,03	0,85	10,55
	Итого обед	907,21	936	23,40	39,05	110,75
Пром производство	Батон	26,09	1./10	0,76	0,29	5,11
Пром производство	Хлеб ржаной	23,18	1./10	0,81	0,34	4,22
Сб. рец. М 2011г № 134	Завтрак зерновой обогащенный кальцием	201,67	1/200	6,32	7,75	20,15
Сб. рец. М 2011г № 377	Чай с сахаром, с лимоном	62	1/200	0,13	0,02	15,20
Пром производство	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	54,6	1/100	0,48	0,36	12,36
	Итого полдник	367,54	520	8,50	8,76	57,04
	Итого день	1 274,75	1 456,00	31,90	47,81	167,79