

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ ИРМО Марковская СОШ

Ехлакова Е.В. *Ехлакова*

17 февраля 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Журавель А.С.

2024 г.

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

для учащихся в возрасте 7-12 лет (сезон весна-лето 2024г.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
Понедельник						
обед						
Сб. рец. М 2011г № 20	Салат из свежих огурцов	1./60	59,96	0,45	3,61	1,41
Сб. рец. Н 2022г № 54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	1/200	143,14	6,68	6,60	16,28
Сб. рец. М 2011г № 392	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	1/150/5	264,8	10,06	10,45	30,05
Сб. рец. М 2011г № 350	Кисель из свежих ягод (смородины)	1/200	50,5	0,20	0,10	19,30
Пром производство	Хлеб пшеничный	1./45	104,58	2,97	2,34	17,91
Пром производство	Хлеб ржаной	1./24	55,63	1,94	0,82	10,13
Итого обед		684	678,61	22,3	23,92	95,08
полдник						
Пром производство	Батон	1./20	52,18	1,52	0,58	10,22
Пром производство	Хлеб ржаной	1./10	23,18	0,81	0,34	4,22
Сб. рец. Н 2022г № 54-1з	Сыр в нарезке	1./15	53,8	3,50	4,40	0,00
Сб. рец. Н 2022г № 54-9к	Каша вязкая молочная овсяная с маслом	1/150	191,79	7,50	10,65	28,20
Сб. рец. М 2004г № 699	Напиток апельсиновый	1/200	51,60	0,80	0,00	25,80
Итого полдник		395	372,55	14,13	15,97	68,44
Итого день		1079	1 051,16	36,43	39,89	163,52

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Вторник					
	обед					
Сб. рец. М 2011г № 71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	11,00	0,66	0,10	1,90
М 2004г. №168	Суп-пюре из разных овощей	1/200	118,00	4,00	3,10	12,90
Сб. рец. М 2011г № 260	Гуляш из свинины	1/90	208,00	10,64	11,11	8,60
Сб. рец. М 2011г № 202	Макароны отварные со сливочным маслом	1/150/5	156,30	5,66	9,67	26,92
Сб. рец. М 2011г № 342	Компот из свежих плодов (яблок)	1/200	114,60	0,16	0,16	27,88
Пром производство	Хлеб пшеничный	1/45	104,58	2,97	2,34	17,91
Пром производство	Хлеб ржаной	1/24	55,63	1,94	0,82	10,13
	Итого обед	774	768,11	26,03	27,3	106,24
	полдник					
Сб. рец. М 2011г № 182	Закрытый бутерброд с мясным кулинарным изделием	1/90	219	11,00	7,60	26,70
Сб. рец. РПН 2022г54-6о	яйцо отварное	1/50	56,6	4,80	4,00	0,30
Сб. рец. М 2011г № 342	Компот из св. замороженной ягод	1/180	136,6	0,44	0,08	28,20
Пром производство	Батон	1/20	52,18	1,52	0,58	10,22
Пром производство	Хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
	Итого полдник	360	487,56	18,57	12,60	69,64
	Итого день	1134	1 255,67	44,60	39,90	175,88

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Среда					
	обед					
Пром производство	Салат из кукурузы после т/о	1./60	36,8	1,32	0,20	6,72
Сб. рец. М 2011г № 82	Борщ с мясом, капустой, картофелем и сметаной	1/200	142,63	7,23	6,23	18,25
Сб. рец. М 2011г № 239	Тефтели рыбные	1./90	157,25	7,44	7,47	10,59
Сб. рец. М 2011г № 128	Картофельное пюре	1/150	181,5	3,10	9,16	17,99
Сб. рец. М 2011г № 388	Напиток из плодов шиповника	1/200	88,2	0,68	0,28	20,76
Пром производство	Хлеб пшеничный	1./45	104,58	2,97	2,34	17,91
Пром производство	Хлеб ржаной	1./24	55,63	1,94	0,82	10,13
	Итого обед	769	766,59	24,68	26,50	102,35
	полдник					
Пром производство	Батон	1./20	52,18	1,52	0,58	10,22
Пром производство	Хлеб ржаной	1./10	23,18	0,81	0,34	4,22
Сб. рец. М 2011г № 120	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	138,89	4,87	4,22	16,00
Сб. рец. М 2011г № 377	Чай с сахаром, с лимоном	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
Пром производство	Масло сливочное порциями	1./10	66,10	0,10	7,20	0,10
	Итого полдник	440	308,35	7,60	12,34	37,24
	Итого день	1209	1074,94	32,28	38,84	139,59

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Четверг					
	Обед					
Сб. рец. М 2011г № 71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1./60	7,00	0,36	0,09	1,20
Сб. рец. Н 2022г № 54-8с	Суп гороховый	1/200	143,14	6,68	6,60	16,28
Сб. рец. Н 2022г №54-2м	Плов с курицей	1/200	284,60	17,30	12,35	31,92
Сб. рец. М 2011г № 342	Компот из св. замороженной ягод	1/180	136,60	0,44	0,08	28,20
Пром производство	Хлеб пшеничный	1./45	104,58	2,97	2,34	17,91
Пром производство	Хлеб ржаной	1./24	55,63	1,94	0,82	10,13
	Итого обед	709	731,55	29,69	22,28	105,64
	полдник					
Сб. рец. Н 2022г №54-3г	Макароны отварные с сыром	1/150/15	207,70	8,90	7,80	25,60
Сб. рец. М 2011г № 378	Чай с молоком	1/200	88,00	2,52	1,35	15,90
Пром производство	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	1/100	54,00	0,80	0,80	9,80
Пром производство	Батон	1./20	52,18	1,52	0,58	10,22
Пром производство	Хлеб ржаной	1./10	23,18	0,81	0,34	4,22
	Итого полдник	405	425,06	14,55	10,87	65,74
	Итого день	1114	1156,61	44,24	33,15	171,38

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Пятница					
	Обед					
Сб. рец. М 2011г № 50	Салат из свеклы с сыром	1./60	79,14	1,51	4,35	3,92
Сб. рец. М 2011г № 106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	1/200	94,8	1,76	3,23	12,32
Сб. рец. РПН 2022г 54-3м	Голубцы ленивые	1./100	128,4	8,40	7,60	6,40
Сб. рец. М 2011г № 330	Соус сметанный	1./25	18,53	0,36	1,25	1,47
Сб. рец. М 2011г № 302	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	161,86	8,60	6,09	25,64
Сб. рец. М 2011г № 342	Компот из вишни	1/200	106,6	0,32	0,08	28,20
Пром производство	Хлеб пшеничный	1./45	104,58	2,97	2,34	17,91
Пром производство	Хлеб ржаной	1./24	55,63	1,94	0,82	10,13
	Итого обед	779	749,54	25,86	25,76	105,99
	полдник					
Сб. рец. М 2011г № 174	Каша рисовая молочная с ягодами (клубника)	1/180/10	208,00	5,92	4,18	32,80
Сб. рец. М 2020г № 54-1гн-2	Чай черный с сахаром	1/200	1,2	0,20	0,00	0,10
Пром производство	Батон	1./20	52,18	1,52	0,58	10,22
Пром производство	Хлеб ржаной	1./10	23,18	0,81	0,34	4,22
	Итого полдник	520	284,56	8,45	5,10	47,34
	Итого день		1 034,10	34,31	30,86	153,33

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Понедельник					
	обед					
Сб. рец. М 2011г № 71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1./60	11	0,66	0,10	1,90
Сб. рец. Н 2022г № 54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	1/200	122,2	4,62	5,62	5,72
Сб. рец. М 2011г № 202	Макароны отварные со сливочным маслом	1/150/5	156,3	5,66	9,67	26,92
Сб. рец. М 2011г № 294	Курица тушеная с морковью	1./90	176,4	14,10	10,70	4,40
Сб. рец. М 2011г № 349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	158,8	0,67	0,09	32,02
Пром производство	Хлеб пшеничный	1./45	104,58	2,97	2,34	17,91
Пром производство	Хлеб ржаной	1./24	55,63	1,94	0,82	10,13
	Итого обед	774	784,91	30,62	29,34	99
	полдник					
Сб. рец. М 2011г № 15	Ватрушка с творогом	1./50	134,67	6,96	8,85	18,56
Сб. рец. М 2011г № 382	Какао с молоком	1/180	102,06	3,65	1,79	18,83
Пром производство	Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	1/100	33,00	1,28	0,28	4,50
	Итого полдник	330	269,73	11,89	10,92	41,89
	Итого день		1 054,64	42,51	40,26	140,89

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Вторник					
	Обед					
Сб. рец. М 2015г № 36	Салат из свежих огурцов и помидор	1./60	58,02	0,67	3,10	6,86
Сб. рец. Н 2022г № 54-3с	Рассольник ленинградский со сметаной	1/200/10	139,47	5,27	6,45	14,14
Сб. рец. М 2011г № 279	Тефтели из говядины	1./80	124,6	9,70	8,78	12,27
Сб. рец. М 2011г № 331	Соус сметанный с томатом	1./20	16,02	0,36	1,00	1,14
Сб. рец. М 2011г № 128	Картофельное пюре	1/150	181,5	3,10	9,16	17,99
Сб. рец. М 2011г № 342	Компот из свежих плодов	1/200	143,4	0,36	0,16	34,84
Пром производство	Хлеб пшеничный	1./45	104,58	2,97	2,34	17,91
Пром производство	Хлеб ржаной	1./24	55,63	1,94	0,82	10,13
	Итого обед	789	823,22	24,37	31,81	115,28
	полдник					
Пром производство	Батон	1./20	52,18	1,52	0,58	10,22
Пром производство	Хлеб ржаной	1./10	23,18	0,81	0,34	4,22
Сб. рец. М 2022г № 54-1о	Омлет натуральный	1/100	153,50	9,80	10,70	9,80
Сб. рец. М 2011г № 376	Чай с сахаром	1/180	60,00	0,13	0,02	15,00
Пром производство	Кефир "Умница" обогащенный йодказеином	1/150	80,00	5,60	2,50	8,00
	Итого полдник	465	368,86	17,86	14,14	47,24
	Итого день		1 192,08	42,23	45,95	162,52

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	среда					
	обед					
Сб. рец. М 2004г № 85	Салат из кукурузы с яйцом и луком	1/60	79,14	2,80	5,63	3,93
Сб. рец. РПН 2022г 54-12с	Суп с рыбными консервами	1/200	115,60	7,90	3,84	12,44
Сб. рец. М 2011г № 259	Жаркое по-домашнему (говядина)	1/175	325,00	16,20	15,09	26,52
Сб. рец. М 2011г № 202	Компот из св. замороженной ягод	1/180	115,00	0,09	0,10	23,79
Пром производство	Хлеб пшеничный	1/45	104,58	2,97	2,34	17,91
Пром производство	Хлеб ржаной	1/24	55,63	1,94	0,82	10,13
Пром производство	Кондитерское изделие (мармелад)	1/10	48,60	0,08	0,00	15,32
	Итого обед	729	843,55	31,98	27,82	110,04
	Полдник					
Пром производство	Батон	1/20	52,18	1,52	0,58	10,22
Пром производство	Хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
Сб. рец.Н 2022г № 54-10г	рис отварной	1/150	203,5	3,70	4,80	26,84
Сб. рец. М 2011г № 268	Мясо птицы запеченное	1/90	124,6	9,70	10,78	12,27
Сб. рец. М 2011г № 379	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,17	2,68	11,10
	Итого полдник	475	494,56	18,90	19,18	64,65
	Итого день	1204	1 338,11	50,88	47,00	174,69

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Четверг					
Сб. рец. М 2011г № 71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1./60	7,00	0,36	0,09	1,20
Сб. рец. М 2011г № 82	Борщ с мясом, капустой, картофелем и сметаной	1/200	142,63	7,23	6,23	18,25
Сб. рец. Н 2022г №54-2м	Плов с курицей	1./200	314,60	21,30	14,35	41,92
Сб. рец. М 2011г № 342	Компот из свежих фруктов	1/180	135,00	0,16	0,16	27,80
Пром производство	Хлеб пшеничный	1./45	104,58	2,97	2,34	17,91
Пром производство	Хлеб ржаной	1./24	55,63	1,94	0,82	10,13
	Итого обед	704	759,44	33,96	23,99	117,21
Пром производство	Батон	1./20	52,18	1,52	0,58	10,22
Пром производство	Хлеб ржаной	1./10	23,18	0,81	0,34	4,22
Сб. рец. М 2011г № 392	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	1/165/5	224,80	16,06	16,45	38,05
Пром производство	Сок натуральный яблочный	1/180	77,94	0,90	0,18	18,18
Сб. рец. М 2011г № 71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1./60	7,00	0,36	0,09	1,20
	Итого полдник	440,00	385,10	19,65	17,64	71,87
	Итого день	1144,00	1144,54	53,61	41,63	189,08

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	обед					
	Пятница					
Сб. рец. М 2011г № 19	Салат из свежих помидор с зеленым луком	1./60	59	1,50	4,10	3,70
Сб. рец. М 2011г № 117	Суп с мясными фрикадельками	1/200	83,4	0,47	7,95	12,38
Сб.рец. Н2022г №54-9з	Рагу овощное	1/150	280	5,25	16,65	26,25
Сб. рец. М 2011г № 268	Мясо птицы запеченное	1./90	124,6	9,70	10,78	12,27
Сб. рец. М 2011г № 388	Напиток из плодов шиповника	1/200	88,2	0,67	0,28	20,76
Пром производство	Хлеб пшеничный	1./45	104,58	2,97	2,34	17,91
Пром производство	Хлеб ржаной	1./24	55,63	1,94	0,82	10,13
	Полдник	784	795,41	22,50	42,92	103,40
Пром производство	Батон	1./20	52,18	1,52	0,58	10,22
Пром производство	Хлеб ржаной	1./10	23,18	0,81	0,34	4,22
Сб. рец. М 2011г № 134	Завтрак зерновой обогащенный кальцием	1/150	98,64	4,45	5,80	12,95
Сб. рец. М 2011г № 377	Чай с сахаром, с лимоном	1/200/7/15	28	0,30	0,00	6,70
Пром производство	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	1/100	113,41	1,81	0,61	25,20
	Итого полдник	516	315,41	8,89	7,33	59,29
	Итого день	1300	1110,82	31,39	50,25	162,69