Согласовано

Главный государственный

санитарный врач (заместитель главного

государственного санитарного врача)

_____ Ланкин К.А.

25.09.2023

Утверждено:

и.о.директора МБОУ

Сосновской СОШ №1

_____ Аносов А.М.

01.09.2023

Примерное 15-ти дневное меню для организации питания обучающихся МБОУ Сосновской СОШ №1 с ограниченными возможностями здоровья на 2023 – 2024 учебный год

1 неделя

Понедельник

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Завтрак									
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	10	20,64	189,96	200	20,00	21,44	65
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	1
Обед									
Рис	150	3,44	4,64	42,9	229,46	150	15	10,65	15
Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	100	10	34,37	19
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	1
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	2	1,47	30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	1,69	27
Всего	900	37,59	34,63	120,01	786,69			75	

1-неделя

Вторник

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Завтрак									
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,21	5,28	27,90	184,0	200	20,00	21,59	56
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	1
Обед									
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	150	15	7,38	14
Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	100	10	36,22	22
Компот из свежих яблок	200	3,58	1,76	17,86	101,6	200	20	3,96	3
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	2	1,47	30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	1,69	27
Всего	900	35,18	28,72	121,74	856,77			75	

1-неделя

Среда

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг (шт.)	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Завтрак									
Каша из овсяных хлопьев молочная, жидкая	200	6,66	11	22,64	216,44	200	20	24,38	55
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	1
Обед									
Гречка	150	8,55	7,23	55,95	323,1	150	15	9,03	17
Тефтели мясные	100	15,6	13,5	6,1	208,3	100	10	35,74	38
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	2	1,47	30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	1,69	27
Всего	700	34,36	32,20	121,42	884,11			75	

1-неделя

Четверг

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Завтрак									
Каша ”Дружба”	200	6,32	10,10	26,34	221,54	200	20	23,3	50
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	1
Обед									
Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	164,2	150	15	11,04	18
Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	100	10	32,12	19
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20,00	2,69	1
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	2	1,47	30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	1,69	27
Всего	900	38,17	36,14	125,11	753,01			75	

1-неделя

Пятница

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Завтрак									
Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	14,28	14,72	78,80	504,80	200	20	22,56	43
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	1
Обед									
Рис отварной	150	3,44	4,64	42,9	229,46	150	15	11,65	15
Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	100	10	32,25	19
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	1
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	2	1,47	30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	1,69	27
Всего	900	33,21	24,29	183,46	1029,35			75	

2 неделя

Понедельник

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Завтрак									
Каша пшенная молочная жидкая	200	6,76	10,42	27	228,82	200	20	21,88	48
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	1
Обед									
Макаронник с мясом	230	12,21	20,58	31,85	283,08	230	23	31,81	59
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20,00	2,69	1
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	2	1,47	30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	1,69	27
Овощи порционно(огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	60	6	12,77	24
Всего	940	23,38	31,59	111,86	689,37			75	

2-неделя

Вторник

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Завтрак									
Каша манная с маслом	200	6,3	12,6	28,86	254,04	200	20	20,01	52
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	1
Обед									
Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	164,2	150,00	15,00	12,11	18
Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	100	10	34,34	22
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	1
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	2	1,47	30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	1,69	27
Всего								75	

2-неделя

Среда

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Завтрак									
Каша гречневая вязкая	200	6,21	5,28	27,90	184,0	200	20	20,59	56
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	1
Обед									
Плов	230	17,02	19,09	42,32	400,2	230	23	42,32	40
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	1
Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	20	2	5,02	31
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	1,69	27
Всего	880	27,13	26,63	125,80	784,80			75	

2-неделя

Четверг

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Завтрак									
Каша рисовая с маслом	200	3,09	4,07	32,09	177,0	200	20	23,47	44
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	1
Обед									
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,55	7,23	55,95	323,07	150	15	9,04	17
Котлеты	100	15,55	11,55	15,7	228,75	100	10	33,95	22
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	1
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	2	1,47	30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	1,69	27
Всего	900	30,94	23,32	154,47	893,09			75	

2-неделя

Пятница

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Завтрак									
Макароны изделия, запеченные с сыром	200	14,28	14,72	78,80	504,80	200	20	24,66	43
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	1
Обед									
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	150	15	7,38	14
Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	100	10	32,39	19
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	116	200	20	4,72	2
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	2	1,47	30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	1,69	27
Всего	900	48,19	39,23	174,68	1128,52			75	