Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Мошняков Н.А. _____

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 44 г. Томска

Расторгуева А.Г. _____

Цикличное меню по обеспечению бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающим общее образование в возрасте от 12 лет и старше, для одного обучающегося (меню для второй смены)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	**Обед**						
	Суп картофельный с крупой	250	1,96	8,96	12,11	85,75	101
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Котлета из птицы с соусом	110	11,06	12,47	13,06	209	295
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	5,41	38,28	202,14	309
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,8	114,6	342
	итого	**820**	**24,13**	**27,69**	**121,46**	**753,03**	
	Полдник						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,08	6,09	3,43	72,8	23
	Пирожок с мясом и рисом	75	9,68	6,68	23,7	192,8	406
	Сок/нектар фруктовый	200	0,18	0,19	26,3	105	пр
	итого	**375**	**10,94**	**12,96**	**53,43**	**370,6**	
День 2	**Обед**						
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,45	8,62	13,52	150,44	88
	Помидор	30	0,34	0,06	1,14	6,7	71
	Тефтель рыбный с соусом	110	10,9	9,05	12,94	177,37	239
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	39,26	207,36	312
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	133	349
	итого	**830**	**25,97**	**24,24**	**128,6**	**812,81**	
	Полдник						
	Салат Летний	100	2,52	7,25	6,54	101,5	34
	Крендель сахарный	75	5,31	9,85	41,80	277,5	415
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60	376
	Яблоко	150	0,92	0,92	22,77	109,5	338
	итого	**535**	**8,82**	**18,04**	**86,11**	**548,5**	
День 3	**Обед**						
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	7,15	10,12	23,68	185,66	96
	Плов из птицы	230	22,5	20,77	60,45	463,25	291
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
	Напиток витаминный	200	0	0	18,4	74	пр
	итого	**740**	**33,6**	**31,55**	**132,17**	**860,85**	
	Полдник						
	Винегрет	100	1,3	6,16	7,69	91,60	67
	Пирожок с курагой	75	4,09	3,74	42,39	219,7	406
	Сок/нектар фруктовый	200	0,18	0,19	26,3	105	пр
	итого	**375**	**5,57**	**10,09**	**76,38**	**416,3**	
День 4	**Обед**						

	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	3,37	8,66	18,07	165,31	82
	Тефтели из мяса с соусом сметанным	110	9,78	12,9	17,39	180	279
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	5,41	38,28	202,14	309
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
	итого	**800**	**24,56**	**27,9**	**124,14**	**773,59**	
	Полдник						
	Салат витаминный	100	0,83	6,11	5,27	79,2	48
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60	376
	Кекс Столичный	75	4,57	13,84	43,06	315	446
	Мандарин	100	0,96	0,37	9	54	338
	итого	**485**	**6,43**	**20,34**	**72,33**	**508,2**	
День 5	**Обед**						
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	176,37	102
	Птица (филе) тушёная в соусе	100	10,62	11,56	2,32	131,2	290
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,67	4,92	47,81	314,64	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	133	349
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
	итого	**780**	**31,39**	**22,51**	**128,41**	**893,15**	
	Полдник						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,08	6,09	3,43	72,8	23
	Кондитерское изделие	64	4,8	10,6	44,2	290	пр
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378
	итого	**364**	**7,4**	**18,04**	**63,53**	**443,8**	
День 6	**Обед**						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	103
	Котлета из мяса с соусом сметанным	110	11	16,13	9,55	229,3	294
	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	304
	Напиток витаминный	200	0	0	18,4	74	пр
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
	итого	**790**	**22,02**	**26,07**	**119,06**	**811,13**	
	Полдник						
	Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,9	29
	Булочка Дорожная	50	3,39	6,98	21,07	160,5	425
	Молочный коктейль	200	5,8	5	9,6	107	пр
	итого	**350**	**10,28**	**18,02**	**34,45**	**341,4**	
День 7	**Обед**						
	Суп картофельный с крупой	250	1,96	8,96	12,11	85,75	101
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Тефтели из мяса с соусом сметанным	110	9,78	12,9	17,39	180	279
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	5,41	38,28	202,14	309
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,8	114,6	342
	итого	**820**	**22,85**	**28,12**	**125,79**	**724,03**	
	Полдник						
	Салат из свеклы с сыром	100	2,45	4,45	4,75	69	50
	Пирожок с мясом и рисом	75	9,68	6,68	23,7	192,8	406
	Сок/нектар фруктовый	200	0,18	0,19	26,3	105	пр
	итого	**375**	**12,31**	**11,32**	**54,75**	**366,8**	
День 8	**Обед**						
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,45	8,62	13,52	150,44	88

	Плов из птицы	230	22,5	20,77	60,45	463,25	291
	Напиток витаминный	200	0	0	18,4	74	пр
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
итого	**итого**	**760**	**32,9**	**30,05**	**122,01**	**825,63**	
	Полдник						
	Салат Летний	100	2,52	7,25	6,54	101,5	34
	Крендель сахарный	75	5,31	9,85	41,80	277,5	415
	Сок/нектар фруктовый	200	0,18	0,19	26,3	105	пр
	итого	**375**	**8,01**	**17,29**	**74,64**	**484**	
День 9	**Обед**						
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	7,15	10,12	23,68	185,66	96
	Биточки мясные	80	11,52	13,78	12,58	222,75	268
	Пюре розовое с маслом	180	3,24	4,86	19,97	136,8	74
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	133	349
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
	итого	**770**	**26,52**	**29,51**	**117,97**	**816,15**	
	Полдник						
	Винегрет	100	1,3	6,16	7,69	91,60	67
	Пирожок с капустой	75	4,56	2,13	27,3	147	406
	Мандарин	100	0,96	0,37	9	54	338
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60	376
	итого	**485**	**6,89**	**8,68**	**58,99**	**352,6**	
День 10	**Обед**						
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	3,37	8,66	18,07	165,31	82
	Филе птицы отварное с соусом	80	12,13	14,81	2	190	288
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	5,41	38,28	202,14	309
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
	итого	**800**	**27,12**	**29,84**	**109,32**	**787,19**	
	Полдник						
	Салат из свеклы с яблоком	100	1,09	6,08	11,20	103,9	54
	Кекс Столичный	75	4,57	13,84	43,06	315	446
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60	376
	Яблоко	120	0,74	0,74	18,22	87,6	338
	итого	**505**	**6,47**	**20,68**	**87,48**	**566,5**	
День 11	**Обед**						
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	176,37	102
	Печень по-строгановски	80	13,25	11,22	3,53	185	255
	Рис с овощами	180	4,14	5,58	36,54	212,4	73
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,8	114,6	342
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
	итого	**760**	**26,99**	**22,9**	**114,05**	**826,31**	
	Полдник						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,08	6,09	3,43	72,8	23
	Корж молочный	50	3,26	5,62	31,78	190,7	456
	Яблоко	120	0,74	0,74	18,22	87,6	338
	итого	**270**	**5,08**	**12,45**	**53,43**	**351,1**	
День 12	**Обед**						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	103
	Котлета мясная с соусом	110	11,52	13,78	12,58	222,75	268
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,67	4,92	47,81	314,64	302

	Помидор	30	0,34	0,06	1,14	6,7	71
	Напиток витаминный	200	0	0	18,4	74	пр
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,95	0,66	29,64	137,94	пр
	итого	**820**	**29,17**	**22,26**	**127,02**	**874,28**	
	Полдник						
	Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,9	29
	Булочка Дорожная	50	3,39	6,98	21,07	160,5	425
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/10	0,13	0,02	15,2	62	377
	Мандарин	100	0,96	0,37	9	54	338
	итого	**467**	**5,57**	**13,41**	**49,05**	**350,4**	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна – М.ДеЛи принт, 2011 года – 544 с.