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 7 до 11 лет включительно, 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	200	1,57	7,17	9,69	68,6	101
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Котлета из птицы с соусом	100	10,05	11,34	11,87	190	295
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,51	31,9	168,45	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	**730**	**21,6**	**23,87**	**111,47**	**683,19**	
	Полдник						
	Пирожок с мясом и рисом	75	9,68	6,68	23,7	192,8	406
	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	**405**	**10,49**	**7,44**	**56,92**	**340,4**	
День 2	**Обед**						
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	5,16	6,89	10,82	120,35	88
	Помидор	30	0,34	0,06	1,14	6,7	71
	Тефтель рыбный с соусом	100	9,9	8,23	11,76	161,25	239
	Картофельное пюре	150	3,06	4,73	32,72	172,8	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	**740**	**23,07**	**20,66**	**118,18**	**732,04**	
	Полдник						
	Кондитерское изделие	64	4,8	10,6	44,2	290	пр
	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	**100**	**5,89**	**10,99**	**68,4**	**406**	
День 3	**Обед**						
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	5,72	8,1	18,94	148,53	96
	Плов из птицы	200	18	16,62	48,36	370,6	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	**690**	**27,88**	**25,41**	**115,91**	**734,67**	
	Полдник						
	Пирожок с курагой	75	4,09	3,74	42,39	219,7	406
	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	**405**	**4,9**	**4,5**	**75,61**	**367,3**	
День 4	**Обед**						

	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	2,7	6,93	14,46	132,24	82
	Тефтели из мяса с соусом сметанным	100	8,89	11,73	15,81	163,64	279
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,51	31,9	168,45	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	**720**	**21,87**	**24,1**	**112,57**	**690,47**	
	Полдник						
	Кекс Столичный	75	4,57	13,84	43,06	315	446
	Мандарин	100	0,96	0,37	9	54	338
	Сок/нектар фруктовый	200	0,18	0,19	26,3	105	пр
	итого	**375**	**5,71**	**14,4**	**78,36**	**474**	
День 5	**Обед**						
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	141,1	102
	Птица (филе) тушёная в соусе	100	10,62	11,56	2,32	131,2	290
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,89	4,1	39,84	262,2	302
	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4	71
	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	**720**	**28,65**	**20,65**	**117,51**	**807,84**	
	Полдник						
	Крендель сахарный	75	5,31	9,85	41,80	277,5	415
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,18	0,19	26,3	105	пр
	Яблоко	120	0,74	0,74	18,22	87,6	338
	итого	**395**	**6,23**	**10,78**	**86,32**	**470,1**	
День 6	**Обед**						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103
	Котлета из мяса с соусом сметанным	100	10	14,66	8,68	208,45	294
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,38	209,7	304
	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	**730**	**20,09**	**23,02**	**108,2**	**731,39**	
	Полдник						
	Кондитерское изделие	30	2,4	5,3	22,1	145	пр
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,18	0,19	26,3	105	пр
	итого	**230**	**2,58**	**5,49**	**48,4**	**250**	
День 7	**Обед**						
	Суп картофельный с крупой	200	1,57	7,17	9,69	68,6	101
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Тефтели из мяса с соусом сметанным	100	8,89	11,73	15,81	163,64	279
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,51	31,9	168,45	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	**730**	**20,44**	**24,26**	**115,41**	**656,83**	
	Полдник						
	Рогалик со сгущенным молоком	75	7,34	11,3	40,24	292	406
	Мандарин	100	0,96	0,37	9	54	338
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,18	0,19	26,3	105	пр
	итого	**375**	**8,48**	**11,86**	**75,54**	**451**	
День 8	**Обед**						
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	5,16	6,89	10,82	120,35	88

	Плов из птицы	200	18	16,62	48,36	370,6	291
	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	**690**	**27,45**	**24,23**	**108,36**	**709,59**	
	Полдник						
	Крендель сахарный	75	5,31	9,85	41,80	277,5	415
	Молочный коктейль	200	5,8	5	9,6	107	пр
	итого	**275**	**11,11**	**14,85**	**51,4**	**384,5**	
День 9	**Обед**						
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	5,72	8,1	18,94	148,53	96
	Биточки мясные	80	11,52	13,78	12,58	222,75	268
	Пюре розовое с маслом	150	2,7	4,05	16,64	114	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	**690**	**24,55**	**26,68**	**109,9**	**756,22**	
	Полдник						
	Пирожок с печенью	75	9,68	6,68	23,7	192,8	406
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Яблоко	120	0,74	0,74	18,22	87,6	338
	итого	**405**	**10,49**	**7,44**	**56,92**	**340,4**	
День 10	**Обед**						
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	2,7	6,93	14,46	132,24	82
	Филе птицы отварное с соусом	80	12,13	14,81	2	190	288
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,51	31,9	168,45	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	**720**	**25,32**	**27,21**	**99,33**	**720,43**	
	Полдник						
	Кекс Столичный	75	4,57	13,84	43,06	315	446
	Мандарин	100	0,96	0,37	9	54	338
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	итого	**385**	**5,6**	**14,23**	**67,06**	**429**	
День 11	**Обед**						
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	141,1	102
	Печень по-строгановски	80	13,25	11,22	3,53	185	255
	Рис с овощами	150	3,45	4,65	30,45	177	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	**680**	**25,2**	**20,91**	**104,65**	**755,64**	
	Полдник						
	Корж молочный	50	3,26	5,62	31,78	190,7	456
	Молочный коктейль	200	5,8	5	9,6	107	пр
	итого	**250**	**9,06**	**10,62**	**41,38**	**297,7**	
День 12	**Обед**						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103
	Котлета мясная с соусом	100	10,47	12,53	11,44	202,5	268
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,89	4,1	39,84	262,2	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	**730**	**25,8**	**19,62**	**114,42**	**777,94**	
	Полдник						
	Рогалик с повидлом	75	4,95	10,78	30,84	240	406
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/10	0,13	0,02	15,2	62	377
	Банан	100	2,25	0,62	25,2	115,2	338
	итого	**392**	**7,33**	**11,42**	**71,24**	**417,2**	

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.