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 первой смены)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	**Завтрак**						
	Каша молочная из риса с маслом	200/10	6	10,85	42,95	294	174
	Какао с молоком	200	3,67	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Яблоко	120	0,74	0,74	18,22	87,6	338
	итого	**570**	**13,61**	**15,53**	**98,08**	**593,72**	
	Завтрак 2						
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,18	0,19	26,3	105	пр
	Пирожок с мясом и рисом	75	9,68	6,68	23,7	192,8	406
	Яблоко	120	0,74	0,74	18,22	87,6	338
	итого	**395**	**10,6**	**7,61**	**68,22**	**385,4**	
День 2	**Завтрак**						
	Тефтель рыбный с соусом	100	9,9	8,23	11,76	161,25	239
	Рис с овощами	150	3,45	4,65	30,45	177	73
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/10	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	итого	**507**	**16,68**	**13,3**	**76,74**	**493,77**	
	Завтрак 2						
	Кондитерское изделие	64	4,8	10,6	44,2	290	пр
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	133	349
	Мандарин	100	0,96	0,37	9	54	338
	итого	**364**	**6,42**	**11,06**	**85,3**	**477**	
День 3	**Завтрак**						
	Запеканка из творога со сгущ. мол.	130/20	18,99	15,4	36,40	351	223
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60	376
	Батон бутербродный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	14
	итого	**405**	**22,34**	**23,07**	**70,86**	**570,52**	
	Завтрак 2						
	Пирожок с курагой	75	4,09	3,74	42,39	219,7	406
	Напиток витаминный	200	0	0	18,4	74	пр
	Яблоко	150	0,92	0,92	22,77	109,5	338
	итого	**425**	**5,01**	**4,66**	**83,56**	**403,2**	
День 4	**Завтрак**						
	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,58	6,14	71,2	121
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Яблоко	120	0,74	0,74	18,22	87,6	338
	итого	**565**	**10,16**	**14,65**	**59,77**	**418,92**	
	Завтрак 2						

	Кекс Столичный	75	4,57	13,84	43,06	315	446
	Мандарин	100	0,96	0,37	9	54	338
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,18	0,19	26,3	105	пр
	итого	**375**	**5,71**	**14,4**	**78,36**	**474**	
День 5	**Завтрак**						
	Птица (филе) тушёная в соусе	100	10,62	11,56	2,32	131,2	290
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,89	4,10	39,84	262,2	302
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60	376
	итого	**500**	**22,78**	**16,08**	**76,49**	**546,92**	
	Завтрак 2						
	Молочный коктейль в индивидуальной упаковке	200	5,8	5	9,6	107	пр
	Кондитерское изделие	64	4,8	10,6	44,2	290	пр
	итого	**264**	**10,6**	**15,6**	**53,8**	**397**	
День 6	**Завтрак**						
	Омлет натуральный	150	13,94	24,82	2,63	289,65	210
	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,06	306
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Крендель сахарный	75	5,31	9,85	41,80	277,5	415
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/10	0,13	0,02	15,2	62	377
	итого	**512**	**23,51**	**35,15**	**80,91**	**734,73**	
	Завтрак 2						
	Йогурт питьевой	270	11,45	4,06	15,9	144,5	пр
	Кондитерское изделие	30	2,4	5,3	22,1	145	пр
	итого	**300**	**13,85**	**9,36**	**38**	**289,5**	
День 7	**Завтрак**						
	Макароны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,6	204
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Батон бутербродный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	14
	Яблоко	120	0,74	0,74	18,22	87,6	338
	итого	**555**	**16,27**	**22,74**	**83,38**	**607,72**	
	Завтрак 2						
	Пирожок с мясом и рисом	75	9,68	6,68	23,7	192,8	406
	Мандарин	100	0,96	0,37	9	54	338
	Сок/нектар фруктовый	200	0,18	0,19	26,3	105	пр
	итого	**375**	**10,82**	**7,24**	**59**	**351,8**	
День 8	**Завтрак**						
	Плов из птицы	200	18	16,62	48,36	370,60	291
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	итого	**480**	**21,48**	**17,07**	**83,26**	**527,72**	
	Завтрак 2						
	Крендель сахарный	75	5,31	9,85	41,80	277,5	415
	Яблоко	120	0,74	0,74	18,22	87,6	338
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,18	0,19	26,3	105	пр
	итого	**395**	**6,23**	**10,78**	**86,32**	**470,1**	
День 9	**Завтрак**						
	Биточки мясные с соусом	100	10,47	12,53	11,44	202,5	268
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,89	4,10	39,84	262,2	302
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	133	349
	итого	**490**	**23,22**	**17,12**	**102,71**	**691,22**	
	Завтрак 2						
	Пирожок с печенью	75	9,68	6,68	23,7	192,8	406
	Молочный коктейль в индивидуальной	200	5,8	5	9,6	107	пр

	упаковке						
	итого	**275**	**15,48**	**11,68**	**33,3**	**299,8**	
День 10	**Завтрак**						
	Запеканка из творога с морковью со сгущ. мол.	130/20	15,62	14,81	49,07	392,14	224
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Батон бутербродный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	66	14
	итого	**395**	**22,07**	**25,14**	**84,48**	**652,26**	**14**
	Завтрак 2						
	Кекс Столичный	75	4,57	13,84	43,06	315	446
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	388
	Банан	100	2,25	0,62	25,2	115,2	338
	итого	**375**	**7,49**	**14,73**	**89,02**	**518,4**	
День 11	**Завтрак**						
	Печень по-строгановски	80	13,25	11,22	3,53	185	255
	Рис с овощами	150	3,45	4,65	30,45	177	73
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	итого	**480**	**19,97**	**16,29**	**68,31**	**515,52**	
	Завтрак 2						
	Корж молочный	50	3,26	5,62	31,78	190,7	456
	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	**370**	**4,18**	**6,55**	**76,3**	**383,3**	
День 12	**Завтрак**						
	Котлета мясная с соусом	100	10,47	12,53	11,44	202,5	268
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,89	4,10	39,84	262,2	302
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,33	93,52	пр
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/10	0,13	0,02	15,2	62	377
	итого						
	Завтрак 2						
	Рогалик с повидлом	75	4,95	10,78	30,84	240	406
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,18	0,19	26,3	105	пр
	Мандарин	100	0,96	0,37	9	54	338
	итого	**375**	**6,09**	**11,34**	**66,14**	**399**	

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.