

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ «Советская СШ»

Н.Н. Андреева



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

О.Г. Шевченко



**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ОВЗ**

на период с сентября по декабрь 2022 года

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность (г)	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 ДЕНЬ								
	пельмени отварные (мясо кур)	200	28	25,00	61	590,99	№ 391, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников п/р М.П.Могильного и В.А.Тугельна 2005г. С.628	22,66
	хлеб пшеничный 1 сорт	25					ПР	2,67
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобных и В.А. Цыганенко, М.И. Пересынный, 2005г. С.398	4,67
	кукуруза консервированная	45	1,15	0,65	7,21	32,5	ПР	13,50
	суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	2,69	2,84	17,14	104,75	№ 208, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобных и В.А. Цыганенко, М.И. Пересынный, 2005г. С.88	18,14
	жаркое по домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265	№ 436, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общесобр. Школах п/р Лапиной В.Т. 2004г. с.345	34,00
	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 859, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тугельна 2005г. Стр 369	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
Итого:			64,99	36,93	171,15	1272,94		107,09

30,00

58,14

18,95

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3 ДЕНЬ								
з а в т а р к	блинчики с начинкой (джем)	200	8,46	6,1	75,78	391,26	ПР	25,33
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Перескиный, 2005г. С.398	4,67
	икра овощная	100	1,2	4,71	7,71	78	ПР	13,50
	рассольник "петербургский" на к/б	250	2	5,11	16,93	121,75	№ 197, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Перескиный, 2005г. С.83	15,54
	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	№ 694, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Перескиный, 2005г. С.319	15,89
	котлета рубленая из птицы	100	15,3	29,4	14,56	388	№ 295, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тугельяна 2015г.	20,71
о б е д	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 859, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тугельяна 2005г. Стр 369	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
	ИТОГО:		24,39	36,13	88,94	804,4		107,09

30,00

58,14

18,95

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4 ДЕНЬ								
з а в т р а к	макароны отварные с сыром	200	19,85	13,6	84,86	522	№ 204, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного 2007г.	22,83
	батон нарезной в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	2,50
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398.	4,67
	салат из свежей капусты	100	0,8	0,2	4,8	24	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	13,50
о б е д	суп картофельный с горохом на к/б	250	1,64	2,8	13	100,2	№ 205, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.87	10,86
	плов из мяса кур	210	11,88	27,06	28,38	408,98	№ 304, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г. С.296	40,78
	кисель витаминизированный	200	0,11	0,12	25,09	119,2	№ 352, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.	6,50
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
Итого:			42,13	44,85	213,01	1419,38		107,09

30,00

58,14

18,95

МЕНЮ 1-11 ОБЗ 2022

аукцион сентябрь 2022

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5 ДЕНЬ								
з а в т р а к	вареники с картофелем	200	12,02	10,23	78,23	345	ПР	20,33
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Масильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	№ 81, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересинный, 2005г. С.31	13,50
	суп крестьянский с ячневой крупой на кур. бульоне	250	5,99	7,54	15,33	148,28	№ 201, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересинный, 2005г. С.85	17,14
	макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	№ 688, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересинный, 2005г. С.317	11,05
	биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 608, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересинный, 2005г. С.276	23,95
	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 859, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Масильного и В.А.Тутельяна 2005г. Стр 369	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
	ИТОГО:			50,35	43,38	214,45	1359,67	

30,00

58,14

18,95

прием пищи	наименование блюда	Выход		пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
		блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
6 ДЕНЬ									
з а в т р а к	каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	200	3,09	4,07	36,98	197	№ 182, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.	22,83	
	батон нарезной в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	2,50	
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересынный, 205г., С.398	4,67	
	горошек зеленый консервированный	50	3,2	0,1	9,6	54	ПР	13,50	
о б е д	суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	2,69	2,84	17,14	104,75	№ 208, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересынный, 205г., С.88	18,14	
	капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	№ 336, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г. Стр 315	12,67	
	печень куриная тушеная в соусе	100	13,2	8,82	2,62	160	№ 261, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г. 544с	21,33	
	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 859, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2005г. Стр 369	6,00	
ИТОГО:	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67	
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78	
			33,56	24,87	186,94	1126,98		107,09	

30,00

58,14

18,95

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность (г)	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
7 ДЕНЬ								
з а в т а р к о б е д	блинчики с начинкой (джем)	200	8,46	6,1	75,78	391,26	ПР	25,33
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересенный, 205г. С.398	4,67
	кукуруза консервированная	45	1,15	0,65	7,21	32,5	ПР	13,50
	рассольник "петербургский" на к/б	250	2	5,11	16,93	121,75	№ 197, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересенный, 2005г. С.83	15,54
	гречка отварная	180	8,95	6,73	43	276,53	№ 679, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересенный, 205г. С.315	15,89
	котлета рубленая из птицы	100	15,3	29,4	14,56	388	№ 295, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тудельяна 2015г.	20,71
	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 859, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тудельяна 2005г. Стр 369	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
	Итого:			29,67	37,1	107,41	916,23	
								30,00
								58,14
								18,95

прием пищи	наименование	выход	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			блюда (г)	белки (г)	жиры(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8 ДЕНЬ								
з а в т р а к	каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	7,51	11,72	37,05	285	№ 182, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.	22,83
		20	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	2,50
		200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересыпный, 2015г. С.398	4,67
о б е д	салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепит. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	13,50
		250	5,6	10,84	19,23	144,43	№ 102, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.	11,36
		210	11,88	27,06	28,38	408,98	№ 304, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г. С.296	40,78
	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 859, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2005г. Стр 369	6,00
		25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
		25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
ИТОГО:			17,3	28,03	78,23	660,68		107,09

30,00

58,14

18,95

меню 1-11 ОБЗ 2022

аукцион сентябрь 2022

прием пищи	наименование блюда	выход			пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА			
		блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	1	2				3	4	5
9 ДЕНЬ													
з а в т р а к	пельмени отварные (мясо кур)	200	28	25,00	61	590,99	№ 391, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников п/р М.П.Мошлыного и В.А.Тутельяна 2005г. С.628	22,66					
	хлеб пшеничный 1 сорт	30				2,67	ПР						
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Эдобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересинский, 2005г. С.398	4,67					
	кукуруза консервированная	45	1,15	0,65	7,21	32,5	ПР	13,50					
о б е д	суп рисовый на кур. бульоне	250	6,18	3,3	14,65	113	№ 204, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Эдобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересинский, 2005г. С.86	17,64					
	жаркое по домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265	№ 435, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.345	34,00					
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	№ 352, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Мошлыного и В.А.Тутельяна 2015г.	6,50					
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67					
ИТОГО:	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78					
			68,39	37,31	171,45	1290,39		107,09					
										58,14	18,95		

30,00

58,14

18,95

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10 ДЕНЬ								
з а в т р а к	вареники с картофелем	220					ПР	20,33
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	икра овощная	100	1,2	4,71	7,71	78	ПР	13,50
о б е д	суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	2,69	2,84	17,14	104,75	№ 208, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнова и В.А. Цыганенко, М.И. Пересыпный, 2005г. С.88	18,14
	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	№ 694, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнова и В.А. Цыганенко, М.И. Пересыпный, 2005г. С.319	15,89
	рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,5	№ 245, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. Стр 252	18,11
ИТОГО:	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	№ 859, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2005г. Стр 369	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
			33,69	19,34	115,49	792,25		107,09

30,00

58,14

18,95