

Утверждаю:  
Директор школы

В.Н. Ширямова  
Приказ № 102 от 16.05.2025 г.

**Примерное двухнедельное меню  
комплексного завтрака и обеда в столовой МБОУ "Сайгинская СОШ"  
для детей с ограниченными возможностями здоровья на сумму 166 рублей 00 копеек (с 12 лет и старше)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена в рублях
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак 1 день</b>							
107	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	10,06	38,86	277,53	30,00
376	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,00	15,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-2ГН	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	2,00
	Итого :	555	19,16	20,14	78,41	572,13	
<b>Обед</b>							
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,74	4,18	28,79	174,60	32,00
54-4Г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	13,00
54-6м	Биточек из говядины	100	18,27	17,47	16,53	295,07	50,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
	Напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	78,82	15,50
	Итого :	840	40,56	29,81	130,51	944,73	166,50

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена в рублях
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак 2 день</b>							
54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	250	9,72	11,64	49,80	342,96	34,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-6гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	12,00
	Яблоко	100	0,20	0,27	14,06	59,00	15,00
Итого :		610	16,11	13,61	95,55	568,66	
<b>Обед</b>							
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,80	7,58	17,40	362,03	32,00
54-6г	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,20	15,00
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	110	14,43	8,25	3,17	144,78	40,00
54-3гн	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	106,70	4,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
Итого :		800	34,56	22,19	94,06	973,51	161,00

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена в рублях
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак 3 день</b>							
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,88	7,25	33,25	234,13	26,00
381	Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,72	4,20	32,90	176,30	12,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	20,00
Итого :		570	18,99	14,95	100,44	612,23	
<b>Обед</b>							
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	300	7,42	8,68	16,90	175,32	34,00
54-22м	Рагу из курицы	200	20,90	7,00	17,60	217,40	50,00
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,50	7,67	96,00	8,00
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	13,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
Итого :		860	34,39	20,92	75,09	646,02	172,00

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена в рублях
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак 4 день</b>							
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,63	6,75	35,88	230,63	28,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
379	Бутерброд с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,60	12,00
54-2гн	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	2,00
	Итого :	550	13,12	22,45	75,63	556,83	
<b>Обед</b>							
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,06	7,44	15,18	165,54	35,00
54-1г	Макаронны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	13,00
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,76	15,76	6,62	236,50	50,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
	Кисель "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	94,34	15,50
	Итого :	840	34,89	29,68	108,15	848,34	164,50

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена в рублях
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак 5 день</b>							
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	8,50	7,25	40,13	260,38	28,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
376	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,00	15,00
54-3Гн	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	106,70	4,00
Итого :		555	20,01	17,33	79,88	634,88	
<b>Обед</b>							
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	300	10,68	6,48	27,70	211,66	32,00
54-12м	Плов с курицей	200	27,31	8,11	33,20	314,60	50,00
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,00	8,83	6,83	111,83	15,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
293	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	20,00
Итого :		860	45,58	24,22	96,52	789,89	173,00

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена в рублях
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак 6 день</b>							
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,25	7,25	30,13	211,13	28,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-2ГН	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	2,00
	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	33,00	20,00
Итого :		610	11,84	8,05	67,12	386,73	
<b>Обед</b>							
54-3с	Рассольник ленинградский	300	7,12	8,70	20,44	188,28	38,00
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20	280,44	13,00
54-4м	Котлеты из говядины	100	18,27	17,47	16,53	295,07	50,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
	Напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	78,82	15,50

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена в рублях
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак 7 день</b>							
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,13	11,63	42,50	311,38	28,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
381	Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,72	4,20	32,90	176,30	12,00
54-2гн	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	2,00
	Итого :	570	15,64	16,43	104,89	630,28	
<b>Обед</b>							
54-18с	Свекольник со сметаной	300	2,70	6,42	16,00	132,46	35,00
54-11г	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	17,00
54-5м	Котлета из курицы	100	19,20	4,27	13,47	168,53	40,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	8,00
	Итого :	840	30,83	17,53	96,02	665,07	151,00

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена в рублях
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак 8 день</b>							
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10,38	12,63	47,00	309,88	35,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
379	Бутерброд с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,60	12,00
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	20,00
Итого :		550	18,77	16,13	81,29	511,68	
<b>Обед</b>							
54-6с	Суп картофельный с клецками	300	6,92	4,92	16,50	140,32	30,00
54-1г	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	13,00
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14,20	2,60	8,60	114,20	40,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-2гн	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	2,00

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена в рублях
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак 9 день</b>							
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,25	7,25	41,25	259,88	27,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-6гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	12,00
	Яблоко	100	0,20	0,27	14,06	59,00	16,50
Итого :		610	13,64	9,22	87,00	485,58	
<b>Обед</b>							
69	Суп картофельный с тушеным консервированным мясом	300	8,06	8,65	25,54	209,98	28,00
54-12м	Плов с курицей	200	27,31	8,11	33,20	314,60	50,00
32	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,60	5,26	12,68	102,89	10,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	11,10	46,70	15,00
Итого :		860	41,86	22,82	105,51	789,97	167,50

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена в рублях
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак 10 день</b>							
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78	30,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-3гн	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	106,70	4,00
	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	33,00	21,50
Итого :		610	12,57	6,48	59,52	423,28	
<b>Обед</b>							
63	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,51	7,60	12,77	129,40	30,00
54-22м	Рагу из курицы	200	20,90	7,00	17,60	217,40	50,00
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,50	7,67	96,00	8,00
	Кисель "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	94,34	15,50
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
Итого :		860	29,33	19,70	85,03	652,94	168,00