

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 1-4 классов на сумму 200 рублей 00 копеек (с 7 до 11 лет)**

№ 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
Завтрак 1 день							
107	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	8,05	31,09	222,02	30,00
	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
	Йогурт	100	2,40	1,20	14,40	80,00	30,00
	Итого :	560	13,39	9,85	74,98	444,62	
Обед							
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,99	145,50	35,50
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	13,00
54-6м	Биточек из говядины	90	16,44	15,72	14,88	265,56	65,00
	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 :	750	35,78	26,10	116,86	839,38	200,00

№ 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
Завтрак 2 день							
54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8,10	9,70	41,50	285,80	39,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-4гн	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	30,00
	Итого :	560	14,49	11,67	87,25	511,5	
Обед							
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,80	7,58	17,40	362,03	34,00
54-6г	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	18,00
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	90	11,81	6,75	2,59	118,46	45,00
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 :	750	31,20	19,73	86,18	906,49	191,00

№ 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
Завтрак 3 день							
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187,30	26,00
	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	22,00
	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	33,00	21,50
Итого :		560	16,29	9,50	68,39	422,10	
Обед							
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,18	7,23	14,08	146,10	36,00
54-22м	Рагу из курицы	200	20,90	7,00	17,60	217,40	60,00
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	15,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
Итого :		710	31,82	14,97	64,60	520,80	189,50

№ 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
Завтрак 4 день							
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	32,00
	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
	Банан	100	2,30	0,80	31,50	141,80	35,00
Итого :		560	12,39	6,80	89,69	468,90	
Обед							
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	6,20	12,65	137,95	43,00
54-1г	Макаронны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	13,00
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,08	14,18	5,96	212,85	65,00
	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 :		750	30,95	25,88	98,40	757,74	214,50

№ 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
Завтрак 5 день							
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,80	5,80	32,10	208,30	28,00
	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
	Йогурт	100	2,40	1,20	14,40	80,00	30,00
Итого :		560	14,09	7,6	76,19	510,8	
Обед							
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,90	5,40	23,08	176,38	35,00
54-12м	Плов с курицей	150	20,48	6,08	24,90	235,95	54,00
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,00	8,83	6,83	111,83	26,00
	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	25,00
Итого :		760	36,97	21,11	83,60	675,96	211,00

№ 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
Завтрак 6 день							
54-16к	Каша "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	168,90	30,00
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	25,00
	Яблоко	100	0,20	0,27	14,06	59,00	30,00
Итого :		560	14,39	10,27	73,75	444,1	
Обед							
54-3с	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,25	17,03	156,90	43,00
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	13,00
54-4м	Котлеты из говядины	90	16,44	15,72	14,88	265,56	65,00
	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 :		750	35,26	29,87	109,90	850,78	230,50

№ 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
Завтрак 7 день							
54-1о	Омлет натуральный	200	16,93	24,00	4,40	300,67	54,00
	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 :		500	23,42	39,70	44,15	626,87	
Обед							
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,33	110,38	43,00
54-11Г	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	25,50
54-5м	Котлета из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	42,00
	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 :		750	27,82	14,99	88,04	598,26	195,50

№ 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
Завтрак 8 день							
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,30	10,10	37,60	274,90	37,00
	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	22,00
381	Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,72	4,20	32,90	176,30	12,00
Итого :		520	14,61	14,90	93,49	567,00	
Обед							
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,77	4,10	13,75	116,93	32,00
54-1г	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	13,00
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14,20	2,60	8,60	114,20	50,00
54-1соус	Соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45	11,00
	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 :		810	30,91	16,30	86,24	616,98	188,00

№ 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
Завтрак 9 день							
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,80	5,80	33,00	207,90	28,50
	Хлеб	60	4,59	0,60	22,99	115,80	4,50
54-4гн	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	30,00
Итого :		560	12,19	7,77	78,75	433,60	
Обед							
69	Суп картофельный с тушеным консервированным мясом	250	6,72	7,21	21,28	174,98	30,00
54-12м	Плов с курицей	150	20,48	6,08	24,90	235,95	54,00
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 :		760	33,69	19,35	92,95	676,32	188,50

№ 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
Завтрак 10 день							
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78	37,00
	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
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	32,00
Итого :		610	13,27	6,78	73,02	486,28	
Обед							
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	34,00
54-22м	Рагу из курицы	200	20,90	7,00	17,60	217,40	60,00
	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