

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МКОУ СОШ №1 им. полковника Воротынского М.И.



**Примерное цикличное 10-ти дневное меню для организации бесплатного горячего обеда  
 для обучающихся с ОВЗ и обучающихся ниже прожиточного минимума  
 с 01.01.2024г.**

№ рецептур	Наименование	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	С, мг	Са	Mg	P	Fe
<b>Понедельник</b>													
<b>Обед</b>													
97	Суп картофельный	200	91,20	1,87	2,26	13,49	0	0,11	9,6	24,36	25,12	62,18	0,96
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	325,00	11,45	8,12	51,52	0	0,28	0	19,76	181,09	27,89	6,08
294	Котлета рубленая из птицы	100	260,00	15,85	15,24	14,80	48,90	0,18	0,82	54,35	20,18	72,73	3,29
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	<b>Итого:</b>		<b>736,20</b>	<b>29,24</b>	<b>25,64</b>	<b>94,81</b>	<b>48,90</b>	<b>0,57</b>	<b>10,45</b>	<b>109,57</b>	<b>227,79</b>	<b>165,60</b>	<b>10,61</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Обед</b>													
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	118,60	4,39	4,20	13,23	0,00	0,18	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
139	Капустя тушеная	180	138,60	3,67	6,62	14,20	0	0,05	30,74	105,75	37,53	73,24	1,49
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	<b>Итого:</b>		<b>317,20</b>	<b>8,13</b>	<b>10,84</b>	<b>42,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>35,43</b>	<b>150,99</b>	<b>67,39</b>	<b>146,52</b>	<b>3,41</b>
<b>Среда</b>													
<b>Обед</b>													
96	Рассольник ленинградский	200	85,80	1,61	4,07	9,58	0	0,074	6,7	23,32	19,34	45,38	0,74
291	Плов с курицей	200	305,33	16,95	10,47	35,73	19,47	0,11	6,03	46,35	54,04	175,33	1,97
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	<b>Итого:</b>		<b>451,13</b>	<b>18,63</b>	<b>14,56</b>	<b>60,31</b>	<b>19,47</b>	<b>0,18</b>	<b>12,76</b>	<b>80,77</b>	<b>74,78</b>	<b>223,51</b>	<b>2,99</b>
<b>Четверг</b>													
<b>Обед</b>													
98	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	61,00	1,18	3,93	4,87	0	0,03	7,9	28,7	11,34	26,86	0,46
289	Рагу из птицы	180	223,20	12,92	12,05	15,63	15,02	0,07	11,65	37,85	39,8	111,29	1,97
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	<b>Итого:</b>		<b>344,20</b>	<b>14,17</b>	<b>16,00</b>	<b>35,50</b>	<b>15,02</b>	<b>0,10</b>	<b>19,58</b>	<b>77,65</b>	<b>52,54</b>	<b>140,95</b>	<b>2,71</b>
<b>Пятница</b>													
<b>Обед</b>													
87	Щи из свежей капусты	200	64,00	1,40	3,91	4,72	0	0,03	13,7	40,58	15	31,08	0,54
401	Оладьи с сахаром	165/15	456,00	11,54	11,48	76,54	27,5	0,23	0,55	126,57	49,16	185,2	2,1
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	<b>Итого:</b>		<b>580,00</b>	<b>13,01</b>	<b>15,41</b>	<b>96,26</b>	<b>27,50</b>	<b>0,26</b>	<b>14,28</b>	<b>178,25</b>	<b>65,56</b>	<b>219,08</b>	<b>2,92</b>

2 НЕДЕЛЯ

Понедельник

Обед		200	41,00	0,46	3,84	1,38	0,00	0,01	0,60	17,60	4,42	10,02	0,16
115	Суп с крупой (рис)	200	41,00	0,46	3,84	1,38	0,00	0,01	0,60	17,60	4,42	10,02	0,16
312	Картофельное пюре	200	183,00	4,08	6,40	27,25	0	0,19	24,21	49,29	37	115,45	1,35
239	Тефтели рыбные с соусом	50/40	137,25	7,44	7,25	10,58	16,65	0,07	1,29	57,43	18,32	110,14	0,56
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого:		<b>421,25</b>	<b>12,05</b>	<b>17,51</b>	<b>54,21</b>	<b>16,65</b>	<b>0,27</b>	<b>26,13</b>	<b>135,42</b>	<b>61,14</b>	<b>238,41</b>	<b>2,35</b>

Вторник

Обед		200	71,80	1,41	3,96	6,32	0	0,046	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71,80	1,41	3,96	6,32	0	0,046	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
401	Оладьи с сахаром	165/15	456,00	11,54	11,48	76,54	27,5	0,23	0,55	126,57	49,16	185,2	2,1
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого:		<b>587,80</b>	<b>13,02</b>	<b>15,46</b>	<b>97,86</b>	<b>27,50</b>	<b>0,28</b>	<b>13,20</b>	<b>177,07</b>	<b>68,26</b>	<b>227,20</b>	<b>3,04</b>

Среда

Обед		200	68,60	1,58	2,17	9,69	0	0,07	6,6	21,36	18,22	44,78	0,7
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	68,60	1,58	2,17	9,69	0	0,07	6,6	21,36	18,22	44,78	0,7
294	Котлета рубленая из птицы	100	260,00	15,85	15,24	14,80	48,91	0,18	0,82	54,35	20,18	85,11	62,18
171	Каша перловая рассычатая с маслом	180	247,50	5,22	8,76	37,02	45	0,05	0	35,68	23,73	181,43	1,07
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого:		<b>636,10</b>	<b>22,72</b>	<b>26,19</b>	<b>76,51</b>	<b>93,91</b>	<b>0,30</b>	<b>7,45</b>	<b>122,49</b>	<b>63,53</b>	<b>314,12</b>	<b>64,23</b>

Четверг

Обед		200	73,00	1,28	3,88	6,85	0	0,02	8,74	42,02	18,5	36,88	0,88
81	Борщ	200	73,00	1,28	3,88	6,85	0	0,02	8,74	42,02	18,5	36,88	0,88
401	Оладьи с сахаром	165/15	456,00	11,54	11,48	76,54	27,5	0,23	0,55	126,57	49,16	185,2	2,1
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого:		<b>589,00</b>	<b>12,89</b>	<b>15,38</b>	<b>98,39</b>	<b>27,50</b>	<b>0,25</b>	<b>9,32</b>	<b>179,69</b>	<b>69,06</b>	<b>224,88</b>	<b>3,26</b>

Пятница

Обед		200	85,80	1,61	4,07	9,58	0	0,074	6,7	23,32	19,34	45,38	0,74
96	Рассольник ленинградский	200	85,80	1,61	4,07	9,58	0	0,074	6,7	23,32	19,34	45,38	0,74
210	Омлет натуральный	180	347,58	16,72	29,79	3,16	389,48	0,62	0,31	123,7	19,36	270,93	3,17
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого:		<b>493,38</b>	<b>18,40</b>	<b>33,88</b>	<b>27,74</b>	<b>389,48</b>	<b>0,69</b>	<b>7,04</b>	<b>158,12</b>	<b>40,10</b>	<b>319,11</b>	<b>4,19</b>

Все рецептуры на блюда рассчитаны по сборнику технических нормативов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под.ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. М.-ДеЛи принт, 2011.-544 с