

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Айская средняя общеобразовательная школа»
С.В. Ольгезер
« 30 » _____ 2023 г.



**Двухнедельное цикличное меню
рационов горячего двухразового питания (завтрак, обед)
для учащихся 1-11 классов (ОВЗ) МБОУ «Айская СОШ»
2023-2024 учебный год**

Разработано шеф-поваром МБОУ «Айская СОШ» Лагерь Р.П.

Неделя первая: день – понедельник

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
Каша геркулесовая жидкая	247*	200	10,7	17,65	39,4	359,3
Масло сливочное	105*	10	0,1	16,5	0,32	149,6
Какао	496*	200	3,6	3,3	25	144
Сыр	100*	20	19,2	7,8	-	102,9
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			38,178	45,732	94,358	897,366
<i>Обед</i>						
Суп рассольник	134*	200	2,05	5,25	16,25	121,25
Плов из отварной птицы	406*	210	16	15,9	37,9	141,566
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5,0	0,7	34,	16,8
Итого			23,15	26,85	103,35	340,616
Итого			61,328	72,582	197,708	1237,98

Неделя первая: день – вторник

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
Каша ячневая жидкая	255*	200	6,4	11,4	35,76	271,2
Сыр	100*	20	19,2	7,8	-	102,9
Масло сливочное	105*	10	0,1	16,5	0,32	149,6
Компот из сухофруктов	508*	200	0,5	-	27,0	110,0
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			33,778	36,182	92,718	775,266
<i>Обед</i>						
Суп – лапша домашняя	156*	200	2,55	5,575	13,9	111
Макаронные изделия отварные	291*	150/200	7,54	0,9	38,72	193,2
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4
Котлета	381*	100	17,8	17,5	14,3	286
Компот из смеси сухофруктов	508*	200	0,5		27,0	110
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5,0	0,7	34	16,8
Итого			34,01	26,695	130,86	749,4
Итого			67,788	62,877	223,578	1524,666

Неделя первая: день – среда

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
Каша рисовая	253*	200	6,28	11,82	37	279,4
Сыр	100*	20	19,2	7,8	-	102,9
Масло сливочное	105*	10	0,1	16,5	0,32	149,6
Кофейный напиток с молоком	501*	200	3,2	2,7	15,9	79
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			33,358	39,302	82,858	752,466
<i>Обед</i>						
Суп с бобовыми (фасоль)	145*	200	4,9	5,35	20,15	148,25
Рыба, тушеная в томате с овощами	343*	140	13,3	7,2	6,3	143
Картофельное пюре	429*	200	4,2	8,8	21,8	184
Чай с сахаром и лимоном	493*	200	0,1	-	15	60
Хлеб ржаной	109*	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Итого			25,14	21,83	76,61	604,85
Итого			58,498	61,132	159,468	1357,416

Неделя первая: день – четверг

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
Овощи натуральные (огурцы солёные)	107*	100	0,8	0,1	1,7	13
Макаронные изделия отварные с сыром	295*	200	12,1	10,1	34	275
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566
Какао	496*	200	3,6	3,3	25	144
Масло сливочное	105*	10	0,1	16,5	0,32	149,6
Итого			21,178	30,482	90,658	723,166
<i>Обед</i>						
Борщ с капустой и картофелем	128*	150	1,83	5	10,65	95
Гуляш из говядины	368*	80	14,66	153	200	218,67
Каша гречневая рассыпчатая	237*	150	8,55	7,84	37,08	253
Чай с сахаром и лимоном	493*	200	0,1	0,2	0,2	92
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	40	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			29,718	174,362	277,568	800,236
Итого			50,896	204,844	368,226	1523,402

Неделя первая: день – пятница

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
Каша Дружба	260*	200	5,26	11,66	25,06	226,2
Масло сливочное	105*	10	0,05	8,25	0,16	74,8
Кисель из концентратов плодово-ягодный	503*	200	1,4	-	29	122
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			11,288	20,932	73,858	564,566
<i>Обед</i>						
Суп с рыбными консервами	153*	200	9,225	7,225	16,05	166,25
Винегрет овощной	76*	100	1,3	10,8	6,8	130
Бедро отварное	404*	80	16,5	11,4	0,4	170
Картофельное пюре	429*	200	4,2	8,8	21,8	184
Чай с сахаром и лимоном	493*	200	0,1	0,2	0,2	92
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5,0	0,7	34	16,8
Итого			36,325	39,125	79,25	759,05
Итого			47,613	60,057	153,108	1323,616

Неделя вторая: день – понедельник

Наименование Продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
Каша пшённая вязкая	258*	200	2,18	3,215	9,28	283,60
Масло сливочное	105*	10	0,1	16,5	0,32	149,6
Какао	496*	200	3,6	3,3	25	144
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			10,458	23,497	64,238	718,766
<i>Обед</i>						
Суп рассольник	134*	200	2,05	5,25	16,25	121,25
Пельмени мясные, отварные	525*	205	21,3	16,6	39,1	391
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5	0,7	34	16,8
Итого			28,45	22,55	104,55	590,05
Итого			38,908	46,047	168,788	1308,816

Неделя вторая: день – вторник

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
Каша геркулесовая жидкая	247*	200	10,7	17,65	39,4	359,3
Сыр	100*	20	19,2	7,8	-	102,9
Масло сливочное	105*	10	0,1	16,5	0,32	149,6
Компот из сухофруктов	508*	200	0,5	-	27,0	110,0
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			35,078	42,432	96,358	863,366
<i>Обед</i>						
Суп – лапша домашняя	156*	200	2,55	5,575	13,9	111
Котлета	381*	80/100	17,8	17,5	14,3	286
Гарнир сложный	423/*429*	200	7,9	12,4	25,7	247
Кофейный напиток с молоком	501*	200	3,2	2,7	15,9	79
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	34	16,8
Итого			43,928	51,057	129,50	986,80
Итого			79,006	93,489	225,858	1850,166

Неделя вторая: день – среда

Наименование Продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
Каша молочная ячневая жидкая	265*	200	6,2	7,46	37	240
Масло сливочное	105*	10	0,1	16,5	16,5	149,6
Какао	496*	200	3,6	3,3	25	144
Сыр	100*	20	19,2	7,8	-	102,9
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			33,678	35,542	108,138	778,066
<i>Обед</i>						
Суп с бобовыми (горох)	145*	200	4,9	5,35	20,15	148,25
Салат из свеклы с сыром	55*	100	2,8	12,1	7,1	148
Рыба, запеченная в сметанном соусе	338*	70	14,2	6,7	3,11	104
Рис отварной	414*	200	4,92	8,1	45	272,8
Чай с лимоном	494*	200	0,1	-	15,2	61
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5	0,7	34	16,8
Итого			31,92	32,95	124,56	750,85
Итого			65,598	68,492	232,698	1528,916

Неделя вторая: день – четверг

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
Каша Дружба	260*	200	5,26	11,66	25,06	226,2
Сыр	100*	20	19,2	7,8	-	102,9
Масло сливочное	105*	10	0,1	16,5	0,32	149,6
Какао	496*	200	3,6	3,3	25	144
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			32,778	38,742	80,018	764,266
<i>Обед</i>						
Борщ с капустой и картофелем	128*	150	1,83	5	10,65	95
Овощи натуральные (соленые огурцы)	107*	100	0,8	0,1	1,7	13
Жаркое по-домашнему	369*	200	34,7	30,93	22,13	505
Компот из смеси сухофруктов	508*	200	0,5	-	27,0	110
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5	0,7	34	16,8
Итого			42,83	36,73	95,48	811,8
Итого			75,608	75,472	175,498	1576,066

Неделя вторая: день – пятница

Наименование продукта	№ рецепта	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
Каша молочная кукурузная жидкая	265*	200	6,2	7,46	37	240
Сыр	100*	20	19,2	7,8	-	102,9
Масло сливочное	105*	10	0,1	16,5	0,32	149,6
Чай с сахаром и лимоном	493*	200	0,1	-	15	60
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	30	4,578	0,482	29,638	141,566
Итого			29,178	32,242	81,958	694,066
<i>Обед</i>						
Суп с рыбными консервами	153*	200	9,225	7,225	16,05	166,25
Макаронные изделия отварные	291*	150/200	7,54	0,9	38,72	193,2
Птица отварная (бедро, голень)	404*	80	18,857	13,02	0,457	194,286
Соус белый основной	448*	50	0,62	2,02	2,94	32,4
Кисель из концентратов плодово-ягодный	503*	200	1,4	-	29	122
Хлеб белый из пшеничной муки 1 с и 2 с	108*	60	5	0,7	34	16,8
Итого			42,642	23,865	111,168	724,936
Итого			71,82	56,107	193,125	1419,002