

Директор  
ООО «Служба организации питания»  
Евстигнеева С.А.



Директор  
Образовательного учреждения



**для организации двухразового питания для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей мобилизованных граждан 2022-2023г. в образовательных учреждениях**

**Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в образовательных учреждениях**

**Вид меню: Двухразовое питание для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей мобилизованных граждан 2022-2023 г.г.**

**Стоимость питания -95,55 руб**



| № п/п | День недели / Блюдо                                                            | Выход одного блюда, г. | Энерг. цен. (Ккал) | Пищевые вещества, (г) |              |              |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------|-----------------------|--------------|--------------|
|       |                                                                                |                        |                    | Белки                 | Жиры         | Углеводы     |
|       | <b>1-я неделя / 1. понедельник</b>                                             |                        |                    |                       |              |              |
|       | <b>Завтрак</b>                                                                 |                        |                    |                       |              |              |
| 1     | Биточки "Дружба" с соусом красным основным 80/10                               | 90                     | 219                | 12,07                 | 13,32        | 12,02        |
| 2     | Каша гречневая вязкая                                                          | 170                    | 179                | 5,11                  | 6,27         | 25,09        |
| 3     | Компот из ягод                                                                 | 200                    | 66                 | 0,20                  | 0,08         | 16,43        |
| 4     | Батон                                                                          | 44                     | 110                | 3,17                  | 1,08         | 21,17        |
|       | <b>итого</b>                                                                   | <b>504</b>             | <b>574</b>         | <b>21</b>             | <b>21</b>    | <b>75</b>    |
|       | <b>Обед</b>                                                                    |                        |                    |                       |              |              |
| 1     | Суп картофельный с горохом                                                     | 250                    | 142                | 5,28                  | 4,42         | 22,07        |
| 2     | Чай с сахаром                                                                  | 200                    | 57                 | 0,20                  | 0,05         | 15,01        |
| 3     | Хлеб белый                                                                     | 33                     | 80                 | 2,61                  | 0,26         | 16,76        |
| 4     | Пирожки печеные с мясом и луком                                                | 70                     | 193                | 8,58                  | 6,15         | 25,35        |
|       | <b>итого</b>                                                                   | <b>553</b>             | <b>472</b>         | <b>17</b>             | <b>11</b>    | <b>79</b>    |
|       | <b>1-я неделя / 2. вторник</b>                                                 |                        |                    |                       |              |              |
|       | <b>Завтрак</b>                                                                 |                        |                    |                       |              |              |
| 1     | Свекла отварная порционно                                                      | 60                     | 18                 | 0,65                  | 0,05         | 4,53         |
| 2     | Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы 40/160                                | 200                    | 297                | 12,13                 | 18,76        | 20,35        |
| 3     | Чай с сахаром и лимоном с печеньем формовым Ёжики 200/7/20/1 шт.               | 227                    | 142                | 1,76                  | 2,02         | 30,10        |
| 4     | Батон                                                                          | 32                     | 80                 | 2,31                  | 0,79         | 15,40        |
|       | <b>итого</b>                                                                   | <b>519</b>             | <b>537</b>         | <b>17</b>             | <b>22</b>    | <b>70</b>    |
|       | <b>Обед</b>                                                                    |                        |                    |                       |              |              |
| 1     | Рассольник ленинградский со сметаной (крупа рисовая)                           | 250                    | 131                | 2,13                  | 5,69         | 20,17        |
| 2     | Напиток из шиповника с апельсином                                              | 200                    | 66                 | 0,25                  | 0,07         | 16,71        |
| 3     | Хлеб белый                                                                     | 35                     | 85                 | 2,76                  | 0,28         | 17,78        |
| 4     | Ватрушка с творогом                                                            | 75                     | 216                | 8,24                  | 7,11         | 29,36        |
|       | <b>итого</b>                                                                   | <b>560</b>             | <b>498</b>         | <b>13</b>             | <b>13</b>    | <b>84</b>    |
|       | <b>1-я неделя / 3. среда</b>                                                   |                        |                    |                       |              |              |
|       | <b>Завтрак</b>                                                                 |                        |                    |                       |              |              |
| 1     | Гуляш из филе индейки 50/50                                                    | 100                    | 127                | 16,56                 | 4,84         | 3,37         |
| 2     | Макаронные изделия отварные                                                    | 170                    | 213                | 5,90                  | 5,43         | 36,20        |
| 3     | Кофейный напиток                                                               | 200                    | 62                 | 0,80                  | 0,40         | 15,37        |
| 4     | Батон                                                                          | 32                     | 80                 | 2,31                  | 0,79         | 15,40        |
|       | <b>итого</b>                                                                   | <b>502</b>             | <b>482</b>         | <b>26</b>             | <b>11</b>    | <b>70</b>    |
| 1     | Суп крестьянский со сметаной (крупа пшеница)                                   | 250                    | 96                 | 1,92                  | 5,10         | 11,99        |
| 2     | Компот из свежих яблок                                                         | 200                    | 75                 | 0,16                  | 0,16         | 18,89        |
| 3     | Хлеб белый                                                                     | 31                     | 75                 | 2,45                  | 0,25         | 15,75        |
| 4     | Перемяч печеный с мясом                                                        | 80                     | 166                | 7,75                  | 5,65         | 20,90        |
|       | <b>итого</b>                                                                   | <b>561</b>             | <b>412</b>         | <b>12,00</b>          | <b>11,00</b> | <b>68,00</b> |
|       | <b>1-я неделя / 4. четверг</b>                                                 |                        |                    |                       |              |              |
|       | <b>Завтрак</b>                                                                 |                        |                    |                       |              |              |
| 1     | Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, яйцо вареное 160/5/48/1 шт. | 213                    | 302                | 12,70                 | 12,72        | 35,37        |
| 2     | Чай с сахаром с лимоном 200/7                                                  | 207                    | 59                 | 0,26                  | 0,06         | 15,22        |
| 3     | Хлеб белый                                                                     | 30                     | 73                 | 2,37                  | 0,24         | 15,24        |
| 4     | Пирожное песочное, глазированное помадкой Лакомка                              | 50                     | 227                | 2,20                  | 13,60        | 32           |
|       | <b>итого</b>                                                                   | <b>500</b>             | <b>661</b>         | <b>18</b>             | <b>27</b>    | <b>98</b>    |
|       | <b>Обед</b>                                                                    |                        |                    |                       |              |              |
| 1     | Суп картофельный "Рисовое зернышко"                                            | 250                    | 103                | 2,02                  | 2,75         | 19,71        |
| 2     | Напиток апельсиновый                                                           | 200                    | 65                 | 0,18                  | 0,04         | 16,59        |
| 3     | Хлеб белый                                                                     | 30                     | 73                 | 2,37                  | 0,24         | 15,24        |
| 4     | Треугольник с фаршем                                                           | 70                     | 175                | 6,04                  | 7,93         | 18,96        |
|       | <b>итого</b>                                                                   | <b>550</b>             | <b>416</b>         | <b>11</b>             | <b>11</b>    | <b>71</b>    |

Стоимость питания -95,55 руб

| № п/п | День недели / Блюдо                                                       | Выход одного блюда, г. | Энерг. цен. (Ккал) | Пищевые вещества, (г) |           |           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------|-----------------------|-----------|-----------|
|       |                                                                           |                        |                    | Белки                 | Жиры      | Углеводы  |
|       | <b>1-я неделя / 5. пятница</b>                                            |                        |                    |                       |           |           |
|       | <b>Завтрак</b>                                                            |                        |                    |                       |           |           |
| 1     | Салат из квашеной капусты                                                 | 60                     | 49                 | 0,95                  | 3,05      | 4,61      |
| 2     | Плов из филе цыплят 40/170                                                | 210                    | 318                | 13,38                 | 11,51     | 45,71     |
| 3     | Напиток из шиповника с апельсином и печеньем формовым К кофе 200/12/1 шт. | 212                    | 67                 | 0,26                  | 0,08      | 16,80     |
| 4     | Батон                                                                     | 31                     | 77                 | 2,23                  | 0,76      | 14,91     |
|       | <b>итого</b>                                                              |                        | <b>511</b>         | <b>17</b>             | <b>15</b> | <b>82</b> |
|       | <b>Обед</b>                                                               |                        |                    |                       |           |           |
| 1     | Борщ с картофелем со свежей капустой, со сметаной                         | 250                    | 109                | 1,84                  | 5,48      | 10,52     |
| 2     | Напиток лимонный                                                          | 200                    | 62                 | 0,13                  | 0,01      | 15,39     |
| 3     | Хлеб белый                                                                | 25                     | 60                 | 1,97                  | 0,20      | 12,70     |
| 4     | Хачапури с сыром                                                          | 90                     | 254                | 9,04                  | 10,01     | 31,21     |
|       | <b>итого</b>                                                              |                        | <b>485</b>         | <b>13</b>             | <b>16</b> | <b>70</b> |
|       | <b>1-я неделя / 6. суббота</b>                                            |                        |                    |                       |           |           |
|       | <b>Завтрак</b>                                                            |                        |                    |                       |           |           |
| 1     | Бутерброд с сыром 30/30                                                   | 60                     | 178                | 9,45                  | 8,22      | 15,24     |
| 2     | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 150/3                           | 153                    | 187                | 4,94                  | 5,53      | 29,71     |
| 3     | Кофейный напиток                                                          | 200                    | 62                 | 0,80                  | 0,40      | 15,37     |
| 4     | Десерт фруктовый (яблоко)                                                 | 100                    | 47                 | 0,40                  | 0,40      | 9,80      |
|       | <b>итого</b>                                                              |                        | <b>474</b>         | <b>16</b>             | <b>15</b> | <b>70</b> |
|       | <b>Завтрак 2</b>                                                          |                        |                    |                       |           |           |
| 1     | Пицца детская с сосисками                                                 | 90                     | 132                | 0,60                  | 0         | 34        |
| 2     | Нектар в ассортименте                                                     | 200                    | 236                | 9,04                  | 10,70     | 24,93     |
|       | <b>итого</b>                                                              |                        | <b>368</b>         | <b>10</b>             | <b>11</b> | <b>59</b> |
|       | <b>2-я неделя / 1. понедельник</b>                                        |                        |                    |                       |           |           |
|       | <b>Завтрак</b>                                                            |                        |                    |                       |           |           |
| 1     | Салат из квашеной капусты                                                 | 60                     | 49                 | 0,95                  | 3,05      | 4,61      |
| 2     | Биточки "Дружба" с соусом красным основным 80/10                          | 90                     | 219                | 12,07                 | 13,32     | 12,02     |
| 3     | Макаронные изделия отварные                                               | 170                    | 213                | 5,90                  | 5,43      | 36,20     |
| 4     | Чай с сахаром с лимоном 200/7                                             | 207                    | 59                 | 0,26                  | 0,06      | 15,22     |
| 5     | Хлеб белый                                                                | 32                     | 77                 | 2,53                  | 0,26      | 16,26     |
|       | <b>итого</b>                                                              |                        | <b>617</b>         | <b>22</b>             | <b>22</b> | <b>84</b> |
|       | <b>Обед</b>                                                               |                        |                    |                       |           |           |
| 1     | Суп картофельный с горохом                                                | 250                    | 142                | 5,28                  | 4,42      | 22,07     |
| 2     | Напиток витаминный                                                        | 200                    | 78                 | 0                     | 0         | 0         |
| 3     | Батон                                                                     | 33                     | 83                 | 2,37                  | 0,81      | 15,88     |
| 4     | Хачапури с сыром                                                          | 75                     | 213                | 7,53                  | 8,35      | 26,02     |
|       | <b>итого</b>                                                              |                        | <b>516</b>         | <b>15</b>             | <b>14</b> | <b>64</b> |
|       | <b>2-я неделя / 2. вторник</b>                                            |                        |                    |                       |           |           |
|       | <b>Завтрак</b>                                                            |                        |                    |                       |           |           |
| 1     | Сосиски отварные с соусом красным 80/10                                   | 90                     | 217                | 8,88                  | 19,30     | 1,89      |
| 2     | Каша пшеничная вязкая                                                     | 160                    | 166                | 4,42                  | 5,12      | 25,91     |
| 3     | Чай с сахаром с лимоном и печеньем песочным Царское 200/5/15/1 шт.        | 220                    | 137                | 1,21                  | 4,55      | 23,71     |
| 4     | Хлеб белый                                                                | 30                     | 73                 | 2,37                  | 0,24      | 15,24     |
|       | <b>итого</b>                                                              |                        | <b>593</b>         | <b>17</b>             | <b>29</b> | <b>67</b> |
|       | <b>Обед</b>                                                               |                        |                    |                       |           |           |
| 1     | Щи с картофелем со свежей капустой, со сметаной                           | 250                    | 94                 | 1,85                  | 5,57      | 8,03      |
| 2     | Напиток лимонный                                                          | 200                    | 62                 | 0,13                  | 0,01      | 15,39     |
| 3     | Хлеб белый                                                                | 31                     | 75                 | 2,45                  | 0,25      | 15,75     |
| 4     | Перемяч печеный с мясом                                                   | 80                     | 166                | 7,75                  | 5,65      | 20,90     |
|       | <b>итого</b>                                                              |                        | <b>397</b>         | <b>12</b>             | <b>11</b> | <b>60</b> |

## Стоимость питания -95,55 руб

| Стоимость питания -95,55 руб |                                                       |                           |                          |                       |       |          |
|------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------|-------|----------|
| № п/п                        | День недели / Блюдо                                   | Выход одного<br>блюда, г. | Энерг.<br>цен.<br>(Ккал) | Пищевые вещества, (г) |       |          |
|                              |                                                       |                           |                          | Белки                 | Жиры  | Углеводы |
|                              | 2-я неделя / 3. среда                                 |                           |                          |                       |       |          |
|                              | Завтрак                                               |                           |                          |                       |       |          |
| 1                            | Биточки рыбные с соусом красным основным 80/10        | 90                        | 142                      | 10,01                 | 5,39  | 12,58    |
| 2                            | Пюре картофельное                                     | 150                       | 146                      | 3,09                  | 5,45  | 18,26    |
| 3                            | Чай с сахаром                                         | 200                       | 57                       | 0,20                  | 0,05  | 15,01    |
| 4                            | Хлеб белый                                            | 21                        | 51                       | 1,66                  | 0,17  | 10,67    |
| 5                            | Булочка/батон с кунжутом                              | 40                        | 113                      | 3,15                  | 1,27  | 21,59    |
|                              | итого                                                 |                           | 509                      | 18                    | 12    | 78       |
|                              | Обед                                                  |                           |                          |                       |       |          |
| 1                            | Суп картофельный "Гречишное зернышко"                 | 250                       | 105                      | 2,35                  | 2,86  | 19,29    |
| 2                            | Чай с сахаром                                         | 200                       | 57                       | 0,20                  | 0,05  | 15,01    |
| 3                            | Хлеб белый                                            | 35                        | 85                       | 2,76                  | 0,28  | 17,78    |
| 4                            | Пирожки печеные с мясом и луком                       | 70                        | 193                      | 8,58                  | 6,15  | 25,35    |
|                              | итого                                                 |                           | 440                      | 14                    | 9     | 77       |
|                              | 2-я неделя / 4. четверг                               |                           |                          |                       |       |          |
|                              | Завтрак                                               |                           |                          |                       |       |          |
| 1                            | Свекла отварная порционно                             | 60                        | 18                       | 0,65                  | 0,05  | 4,53     |
| 2                            | Котлеты "Любительские"                                | 90                        | 223                      | 13,65                 | 11,80 | 11,98    |
| 3                            | Каша гречневая вязкая                                 | 150                       | 158                      | 4,51                  | 5,53  | 22,13    |
| 4                            | Чай полусладкий                                       | 200                       | 38                       | 0,20                  | 0,05  | 10,02    |
| 5                            | Батон                                                 | 30                        | 75                       | 2,16                  | 0,73  | 14,43    |
|                              | итого                                                 |                           | 512                      | 21                    | 18    | 63       |
|                              | Обед                                                  |                           |                          |                       |       |          |
| 1                            | Рассольник ленинградский со сметаной (крупа рисовая)  | 250                       | 131                      | 2,13                  | 5,69  | 20,17    |
| 2                            | Напиток из шиповника с апельсином                     | 200                       | 66                       | 0,25                  | 0,07  | 16,71    |
| 3                            | Хлеб белый                                            | 35                        | 85                       | 2,76                  | 0,28  | 17,78    |
| 4                            | Ватрушка с творогом                                   | 75                        | 216                      | 8,24                  | 7,11  | 29,36    |
|                              | итого                                                 |                           | 498                      | 13                    | 13    | 84       |
|                              | 2-я неделя / 5. пятница                               |                           |                          |                       |       |          |
|                              | Завтрак                                               |                           |                          |                       |       |          |
| 1                            | Цыплята запеченные (голень)                           | 110                       | 334                      | 27,46                 | 21,54 | 1,10     |
| 2                            | Макаронные изделия отварные                           | 160                       | 200                      | 5,56                  | 5,12  | 34,06    |
| 3                            | Чай с сахаром                                         | 200                       | 57                       | 0,20                  | 0,05  | 15,01    |
| 4                            | Батон                                                 | 30                        | 75                       | 2,16                  | 0,73  | 14,43    |
|                              | итого                                                 |                           | 666                      | 35                    | 27    | 65       |
|                              | Обед                                                  |                           |                          |                       |       |          |
| 1                            | Суп картофельный с макаронными изделиями              | 250                       | 121                      | 2,62                  | 2,75  | 16,88    |
| 2                            | Чай с сахаром с лимоном 200/7                         | 207                       | 59                       | 0,26                  | 0,06  | 15,22    |
| 3                            | Хлеб белый                                            | 40                        | 97                       | 3,16                  | 0,32  | 20,32    |
| 4                            | Треугольник с фаршем                                  | 75                        | 186                      | 6,47                  | 8,52  | 20,32    |
|                              | итого                                                 |                           | 463                      | 13                    | 12    | 73       |
|                              | 2-я неделя / 6. суббота                               |                           |                          |                       |       |          |
|                              | Завтрак                                               |                           |                          |                       |       |          |
| 1                            | Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным 155/3 | 158                       | 195                      | 4,50                  | 5,29  | 32,21    |
| 2                            | Нектар в ассортименте                                 | 200                       | 132                      | 0,60                  | 0     | 34       |
| 3                            | Батон                                                 | 30                        | 75                       | 2,16                  | 0,73  | 14,43    |
| 4                            | Манник домашний с сахарной пудрой 110/2               | 112                       | 386                      | 6,70                  | 13,54 | 59,63    |
|                              | итого                                                 |                           | 788                      | 14                    | 20    | 140      |
|                              | Завтрак 2                                             |                           |                          |                       |       |          |
| 1                            | Сыр порционно                                         | 10                        | 35                       | 2,36                  | 2,66  | 0        |
| 2                            | Чай полусладкий                                       | 200                       | 38                       | 0,20                  | 0,05  | 10,02    |
| 3                            | Батон                                                 | 15                        | 37                       | 1,08                  | 0,37  | 7,22     |
| 4                            | Сосиска в тесте 53/40                                 | 93                        | 234                      | 8,07                  | 15,01 | 16,66    |
|                              | итого                                                 |                           | 344                      | 12                    | 18    | 34       |

## ОБЩИЕ ИТОГИ ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ

|          | Эн.цен. | Белки  | Жиры   | Углеводы |
|----------|---------|--------|--------|----------|
| завтрак  | 6924    | 240,12 | 239,22 | 962,54   |
| обед     | 4597    | 133,06 | 121,05 | 729,29   |
| Завтрак2 | 712     | 21,35  | 28,79  | 92,83    |
| ВСЕГО    | 12233   | 395    | 389    | 1785     |