

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "ЭВРИКА-11"
 Рыхлицкая ЛЛ
 15 августа 2023 г.



Примерное циклическое меню для питания учащихся с ОВЗ на 158,50 руб. в школьных столовых, обслуживаемых ООО "ЭВРИКА-11"

Вводится с 01 сентября 2023 г

Согласованно:
 Директор МБОУ СОШ №177
 15.08.2023 г.



№.реп.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
	1 неделя кор. ОВЗ 158,50					
	1 день 1 неделя ОВЗ 158,50					
	ОВЗ ЗАВТРАК					
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшениная	150	13,34	17,87	38,30	267,38
54-2гн-2020	Чай с сахаром 1/200	200	0,26	0,06	15,25	26,80
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр	30	2,28	0,27	14,91	71,19
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	0,94	0,14	9,96	44,86
пром	Фрукты свежие * (яблоки)	120	0,96	0,24	9,00	62,00
	Всего	520	17,78	18,58	87,42	472,23
	ОВЗ . ОБЕД					
54-2з-2020	Огурцы свежие (нарезка)	60	5,15	2,45	3,75	30,00
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	3,08	6,60	8,48	145,54
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	3,21	2,75	8,50	182,56
№601, 2004	Соус сметанный с томатом 50 гр	50	1,01	1,30	4,06	31,97
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,50	6,04	11,54	234,54
54-6хн-2020	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,58	0,18	16,34	141,22
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр	30	2,28	0,27	14,91	71,19
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	Всего	780	22,22	19,80	82,52	904,31
	ОВЗ . ПОЛДНИК					
	Булочка с кунжутом	60	9,48	4,13	13,39	208,65
пром	Нектар в ассортименте 200 гр	200	0,74	0,55	20,24	88,87
	Всего	260	11,26	4,94	33,63	297,52
	Итого за день		51,26	43,32	203,57	1 674,06

2 день 1 неделя ОВЗ 158,50									
ОВЗ ЗАВТРАК									
54-12м-2020	Плов с курицей								
54-6 гн-2020	Чай с черной смородиной и сахаром	200	18,48	18,10	43,20				314,60
№ 108, 2013	Хлеб пшеничный	200	0,30	0,00	9,30				30,80
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,36	19,88				140,92
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,94	0,14	9,96				98,16
	Всего	500	22,76	18,60	82,34				584,48
ОВЗ ОБЕД									
54-12з-2020	Икра морковная	60	0,30	0,00	2,10				9,60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250	200	2,23	5,03	15,09				114,56
54-9м-2020	Жаркое по -домашнему из филе птицы	200	13,56	14,43	12,64				364,55
54-13хн-2020	Компот из свежих яблок + вишня св/морож.	200	0,00	0,00	13,95				106,81
№ 108, 2013	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	19,88				140,92
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,61	0,33	18,96				98,16
	Всего	760	20,74	20,15	82,62				834,60
ОВЗ ПОЛДНИК									
№687,1994	Пирожки печеные с курагой 75 гр	75	4,65	3,96	39,08				210,56
№515,2013	Молоко кипяченое 200 гр	200	5,60	6,40	9,40				117,60
	Всего	275	10,25	10,36	48,48				328,16
3 день 1 неделя ОВЗ 158,50									
ОВЗ ЗАВТРАК									
54-1з-2020	Сыр твердых сортов / нарезка/	15	5,36	5,46	0,00				101,16
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,11	8,25	26,21				227,04
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком 200 гр	200	2,04	1,88	17,91				86,00
№108,2013	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91				71,19
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,94	0,14	9,96				44,86
	Всего	500	17,73	16,00	68,99				530,25
ОВЗ ОБЕД									
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	1,81	8,07	10,25				45,60
54-8с-2020	Суп картофельный с бобовыми /горох/	200	5,99	4,40	11,65				107,80
54-14р-2020	Котлета рыбная Любительская (минтая)	50	4,45	3,14	7,59				112,20
54-6г-2020	Рис отварной	150	4,65	3,73	6,55				205,50
54-2с-2020	Соус белый основной 50 гр	50	0,43	1,04	3,33				24,37
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	20,16				125,34

№109,2013	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	140,92
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,94	0,14	9,96	98,16
	Всего	810	21,59	20,85	84,40	859,89
№770,2004	ОВЗ 155 р. ПОЛДНИК					
пром.	Булочка Дорожная 50гр	50	8,30	10,11	16,48	175,44
	Нектар в ассортименте 200 гр	200	0,74	0,55	20,24	88,87
	Всего	250	9,04	10,66	36,72	264,31
	Итого за день		48,36	47,51	190,11	1 654,45
	4 день 1 неделя ОВЗ 158,50					
	ОВЗ ЗАВТРАК					
54-27м-2020	Капуста тушеная с мясом птицы	200	13,33	16,37	17,62	339,40
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,26	0,06	24,25	26,80
№108,2013	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	140,92
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,94	0,14	9,96	98,60
	Всего	500	16,81	16,84	66,74	605,72
	ОВЗ . ОБЕД					
54-27з-2020	Морковь отварная дольками	60	0,80	0,00	3,00	15,20
54-5с-2020	Суп из овощей	200	2,41	3,09	8,26	98,37
№ 312,2011	Кнели куриные 1/ 50 гр	50	4,40	7,19	16,68	279,02
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	3,34	3,17	15,38	196,80
54-1с-2020	Соус сметанный	40	1,01	1,30	4,06	31,97
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,53	2,84	0,26	65,30
№ 108, 2013	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	9,82	140,92
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,41	0,21	14,94	44,86
	Всего	770	18,46	18,34	72,40	872,44
	ОВЗ 155 р. ПОЛДНИК					
№108,2000	Рулетик с маком 50 гр	50	7,78	6,57	1,58	196,52
№502,2013	Кисель абрикосовый 200 гр	200	0,13	0,05	28,11	129,15
	Всего	250	7,91	6,62	29,69	325,67
	Итого за день		43,18	41,80	168,83	1 803,83
	5 день 1 неделя ОВЗ 158,50					
	ОВЗ . ЗАВТРАК					
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная	150	4,94	6,72	12,17	174,30
№101-2013	Сыр твердых сортов / нарезка/	15	3,36	5,46	0,00	101,16
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,09	3,70	25,74	100,40

01.01.2013	Хлеб ржано-пшеничный 20		20	1,41	0,21	9,96	44,86
	Всего	ОВЗ ПОЛДНИК	830	20,26	20,31	81,45	847,63
№112, 2000	Булочка "Российская"		60	9,07	9,47	15,05	271,69
пром	Нектар в ассортименте 200 гр		200	0,74	0,55	20,24	88,87
	Всего		260	9,81	10,02	35,29	360,56
	Итого за день			45,24	46,17	187,97	1 710,87
	2 неделя кор. ОВЗ 158,5						
	1 день 2 неделя ОВЗ158,5						
	ОВЗ . ЗАВТРАК						
54-22к-2020	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая		150	12,49	18,76	11,23	265,60
54-2гн-2020	Чай с сахаром		200	0,20	0,05	15,04	26,80
№ 108, 2013	Хлеб пшеничный		30	3,04	0,36	19,88	71,19
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,41	0,21	9,96	44,86
пром.	фрукты(яблоки) *		120	0,10	0,00	9,00	62,00
	Всего		520	17,24	19,38	65,11	470,45
	ОВЗ . ОБЕД						
54-3з-2020	Овощи натуральные /помидоры свежие/		60	0,80	0,00	3,00	15,20
54-8с-2020	Суп каргофельный с бобовыми /горох/		200	5,99	4,40	11,65	107,80
54-12м-2020	Плов из филе птицы		200	9,97	15,69	18,68	314,60
54-7хн-2020	Компот из св / морож ягод ****		200	0,14	0,02	17,43	152,15
№ 108, 2013	Хлеб пшеничный		50	3,04	0,36	19,88	140,92
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный		50	0,94	0,14	9,96	98,16
	Всего	ОВЗ 155 р. ПОЛДНИК	760	20,88	20,61	80,60	828,83
	Вагрушка с повидлом 75гр		75	9,48	9,13	18,29	208,65
пром	Нектар в ассортименте 200 гр		200	0,74	0,55	20,24	88,87
	Всего		275	10,22	9,68	38,53	297,52
	Итого за день			48,34	49,67	184,24	1 596,80
	2 день 2 неделя ОВЗ 158,50						
	ОВЗ . ЗАВТРАК						
№412,2013	Тефтели из филе птицы запеченые с соусом молочным 60/30		90	3,21	4,15	6,85	221,45
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая 150 гр		150	4,92	4,06	11,63	149,50
54-7гн-2020	Какао с молоком 200 гр		200	4,09	3,70	15,77	100,40
№ 108, 2013	Хлеб пшеничный		30	3,04	0,36	14,10	71,19

09,2013	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,41	0,21	9,96	44,86
	Всего	<i>ОВЗ . ОБЕД</i>	500	16,67	12,48	58,31	587,40
54-15з-2020	Икра свекольная		60	0,72	4,20	2,44	71,40
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский со сметаной		200	2,65	4,17	5,50	148,13
417,1996	Котлеты мясо-картофельные по-Хлыновски		60	5,13	4,39	6,65	221,68
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая		150	3,30	3,35	8,78	233,70
601,2004	Соус сметанный с томатом		50	0,77	1,30	3,11	27,21
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов 200 гр		200	4,53	2,84	30,26	81,00
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр		30	2,28	0,27	14,91	71,19
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр		20	0,94	0,14	9,96	44,86
	Всего		770	20,32	20,66	81,61	899,17
		<i>ОВЗ . ПОЛДНИК</i>					
№114,2000	Булочка сдобная с изюмом		60	10,87	11,30	31,69	271,95
	Молоко кипяченое 200 гр		200	0,00	2,50	0,00	32,00
	Всего		260	10,87	13,80	31,69	303,95
	Итого за день	3 день 2 неделя ОВЗ158,50		47,86	46,94	171,61	1 790,52
		<i>ОВЗ . ЗАВТРАК</i>					
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшениная		150	8,58	10,43	17,63	164,55
54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком		200	0,94	0,14	9,96	86,00
№109,2013	Хлеб пшеничный		50	0,84	0,84	20,58	140,92
№109,2013	Хлеб ржано- пшеничный		50	0,84	0,84	20,58	98,16
№101-2013	Сыр твердых сортов / нарезка/		15	5,36	5,46	0,00	101,16
пром	вафли (в ассортименте)		35	0,3	0,23	0,2	25,80
	Всего		500	16,56	17,71	68,75	616,59
		<i>ОВЗ . ОБЕД</i>					
54-27з-2020	морковь отварная дольками		60	4,12	1,96	0,20	37,60
54-5с-2020	Суп из овощей со сметаной		200	2,41	3,09	4,26	98,37
54-30м-2020	Кнели куриные с рисом запеченые в соусе молочном натуральном 50/50		100	8,94	4,46	16,50	204,60
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные		150	3,60	7,25	17,45	196,80
54-13хн-2020	Компот из свежих плодов ***		200	0,16	0,16	15,87	82,00
№108,2013	Хлеб пшеничный		50	2,28	0,27	14,91	140,92
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный		50	0,71	0,11	7,47	98,16
	Всего		810	22,22	17,30	76,46	858,45

ОВЗ 155 р. ПОЛДНИК									
ТТК, ЦПЛ	Сдоба с повидлом 75 гр	75	6,20	6,53	20,11	304,70			
№644, 2004	Кисель из св/морож. ягоды 200 гр	200	0,41	0,10	4,07	138,81			
	Всего	275	6,61	6,63	24,18	443,51			
	Итого за день		45,39	41,64	169,39	1 918,55			
	4 день 2 неделя ОВЗ158,50								
	<i>ОВЗ ЗАВТРАК</i>								
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	6,79	9,21	15,07	217,40			
54-3г-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	2,04	1,88	7,90	27,90			
№108,2013	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	140,92			
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,94	0,14	9,96	98,16			
	Всего	500	12,05	11,50	47,84	484,38			
	<i>ОВЗ ПОЛДНИК</i>								
	<i>ОВЗ ОБЕД</i>								
20-2003	Салат "Здоровье"	60	0,12	0,09	0,84	15,20			
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	200	2,64	5,36	10,08	109,75			
54-29м-2020	Фрикадельки из филе курицы в соусе сметанном 60/50	110	10,33	9,37	11,62	247,16			
54-6г-2020	рис отварной	150	3,34	5,17	6,38	165,42			
54-6хн-2020	Компот из св / морож ягод (в ассортименте) ****	200	0,58	0,18	14,24	141,22			
№108,2013	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	140,92			
№ 109, 2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,88	0,28	19,92	44,86			
	Всего	790	21,17	20,63	77,99	864,53			
	<i>ОВЗ ПОЛДНИК</i>								
№769,2004	Булочка Домашняя 50гр	50	4,61	4,72	25,16	189,54			
№516,2013	Молоко кипяченое 200г	200	0,50	1,20	0,00	30,00			
	Всего	250	5,11	5,92	25,26	219,54			
	Итого за день		38,33	38,05	151,09	1 568,45			
	5 день 2 неделя ОВЗ158,5								
	<i>ОВЗ ЗАВТРАК</i>								
54-8м-2020	Тфтели из говядины паровые	60	4,02	4,10	0,00	117,10			
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	5,91	11,92	30,16	249,50			
601,2004	Соус сметанный с томатом	50	0,77	1,30	3,11	27,21			
54-7гн-2020	Какао с молоком 200 гр	200	4,09	3,70	25,74	100,40			
№ 108, 2013	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	94,92			
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86			

Всего	260	6,74	6,69	24,96	353,15
Всего за день		42,68	40,97	159,12	1686,57
Всего за две недели		549,48	532,31	2 155,68	20 660,87
Среднее за день		45,47	44,35	179,64	1 721,73

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	
Всего за 01 сентября 2023 г.				
Наименование блюда				
1. Чай с сахаром 003 158,50	150	15,34	17,4	297,38
1. Чай с сахаром 003 158,50	200	0,26	0,06	26,89
003 300,00	30	7,38	0,27	174,19
003 300,00	30	1,91	0,14	44,89
003 300,00	120	40,99	0,24	462,00
003 300,00	50	19,73	18,58	477,23
003 300,00	60	5,15	2,45	30,7
003 300,00	210	3,08	6,60	141,54
003 300,00	60	5,43	2,75	102,24
003 300,00	50	1,01	1,30	51,97
003 300,00	130	3,91	6,04	234,54
003 300,00	200	0,18	0,15	14,22
003 300,00	30	2,28	0,27	71,19
003 300,00	30	1,41	0,21	67,29
003 300,00	200	12,23	19,80	934,31
003 300,00	60	9,46	1,13	208,65
003 300,00	200	0,74	0,55	88,87
Всего	260	11,26	4,04	33,63
Всего за день		51,26	43,22	203,57
Всего за две недели		549,48	532,31	2 155,68
Среднее за день		45,47	44,35	1 721,73