

ОВЗ 5-11 кл

Примерное двухнедельное меню горячих школьных завтраков для детей с ОВЗ (5-11 кл) из расчета 50 руб в день

1 неделя - понедельник

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
		г		г	г	г	рубли	г	г	г	г		
1	Омлет	60/5	Яича куриные	1	1	7,50	7,50	9	8,1	0,7	111,66	№2613	С.В.Маслова
			Молоко	0,04	0,04	53,00	2,12						
			Слив масло	0,003	0,003	511,00	1,53						
			Соль иодир	0,001	0,001	12,00	0,01						
2	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	35,00	2,10	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50						
			Сахар	0,015	0,015	60,00	0,90	0,2	0	15	58	№160105	

Обед

1	Котлеты из говядины с гречневой кашей и соусом	50/50	Мясо гов	0,065	0,05	420,00	27,30	8,17	7,95	9,75	143,23	№120535	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,003	0,003	12,00	0,04						
			Лук	0,005	0,004	25,00	0,13						
			Яичо кур	0,005	0,005	116,66	0,58						
			Масло раст	0,005	0,005	130,00	0,65						
			Хлеб	0,01	0,01	35,00	0,35	8,9	5,6	41,4	251,6		
			Мука	0,003	0,003	24,00	0,07						
			Томат	0,001	0,001	150,00	0,15						
			Гречка	0,04	0,04	100,00	4,00						
			Слив масло	0,003	0,003	511,00	1,53						
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	35,00	1,40	2,76	0,36	20,48	96,2	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50						
			Сахар	0,01	0,01	60,00	0,60	0,2	0	15	58	№160105	
Итого за день:							51,96	33,33	22,55	133,05	862,99		

1 неделя - вторник

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
		г		г	г		рубли	г	г	г	г		
1	Каша рисовая с молоком	150	рис	0,04	0,04	50,00	2,00	6,6	4	9,4	139,2	№2660	С.В.Маслова
			Слив масло	0,003	0,003	511,00	1,53						
			Молоко	0,03	0,03	53,00	1,59						
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02						
2	Хлеб	50	Хлеб	0,05	0,05	35,00	1,75	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50						
			Сахар	0,01	0,01	60,00	0,60	0,2	0	15	58	№160105	
Обед													
1	Рагу из мяса птицы	150	Курица филе	0,1	0,1	330,00	33,00	17,4	21,2	31	384		С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,002	0,002	12,00	0,02						
			Лук	0,005	0,004	25,00	0,13						
			Картофель	0,1	0,1	48,00	4,80						
			Масло раст	0,003	0,003	130,00	0,39						
			Морковь	0,005	0,005	40,00	0,20						
			Мука	0,003	0,003	24,00	0,07						
			Томат	0,001	0,001	150,00	0,15						
2	Хлеб	50	Хлеб	0,05	0,05	35,00	1,75	2,76	0,36	20,48	96,2	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50						
			Сахар	0,015	0,015	60,00	0,90	0,2	0	15	58	№160105	
Итого за день:													
							49,91	30,57	26,01	116,48	855,65		

I неделя - среда														
№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника		
	г		г	г		рубли	г	г	г	г				
1	Завтрак	Запеканка творожная со сметаной	100/20	Творог	0,1	0,1	150,00	15,00	16,8	9,6	19,2	230,4	№2770	С.В.Маслова
				Слив масло	0,002	0,002	511,00	1,02						
				Сметана	0,005	0,005	187,00	0,94						
				Яйца	0,005	0,003	116,66	0,58						
				Крупа манная	0,008	0,008	40,00	0,32						
2	Хлеб	50	0,008	0,008	60,00	0,48								
			Хлеб	0,05	0,05	35,00	1,75	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102		
3	Чай с сахаром	200/14	0,001	0,001	500,00	0,50								
			Сахар	0,014	0,014	60,00	0,84	0,2	0	15	58	№160105		
Обед														
1	Терфели из говядины с картофом пюре	50/30/100	Мясо гов	0,06	0,05	420,00	25,20	12,52	8,48	4,43	144,12	№120548	С.В.Маслова	
			Соль иодиров	0,004	0,003	12,00	0,05							
			Лук	0,005	0,004	25,00	0,13							
			Морковь	0,004	0,005	40,00	0,16							
			Масло раст	0,003	0,003	130,00	0,39							
			Рис	0,005	0,005	50,00	0,25							
			Мука	0,003	0,003	24,00	0,07							
			Картофель	0,15	0,13	48,00	7,20							
			Молоко	0,005	0,005	53,00	0,27							
			Масло слив	0,002	0,002	511,00	1,02							
			Томат	0,003	0,003	150,00	0,45							
2	Хлеб	50	0,05	0,05	35,00	1,75	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102			
3	Чай с сахаром	200/15	0,001	0,001	500,00	0,50								
			Сахар	0,015	0,015	60,00	0,90	0,2	0	15	58	№160105		
Итого за день:						59,76								

1 неделя - четверг

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б		Ж		У		Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
								г	г	г	г	г	г			
1	Суп молочный с пшенной	250	Молоко	0,08	0,08	53,00	4,24	5,5		4,75	19,75	145	№2613			С.В.Маслова
			Пшено	0,02	0,02	45,00	0,90									
			Слив масло	0,002	0,002	511,00	1,02									
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02									
2	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	35,00	2,10	4,1		0,54	30,72	144,3	№200102			
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0,2			15	58	№160105			
			Сахар	0,015	0,015	60,00	0,90									

Обед

1	Шницель из говядины с отварным рисом	50/30/100	Мясо гов	0,065	0,08	420,00	27,30	7,87	9,38	3,68	130,34	№229				С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,003	0,003	12,00	0,04									
			Раст масло	0,005	0,005	130,00	0,65									
			Мука	0,003	0,003	24,00	0,07									
			Томат	0,003	0,003	150,00	0,45	6	1,35	38,25	189,15	№120535				
			Соль иодиров	0,004	0,004	12,00	0,05									
			Лук	0,005	0,005	25,00	0,13									
			Рис	0,04	0,04	50,00	2,00									
			Слив масло	0,002	0,003	511,00	1,02	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102				
			Хлеб	0,008	0,008	35,00	0,28									
2	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	35,00	2,10									
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0,2			15	58	№160105			
			Сахар	0,015	0,015	60,00	0,90									
того за день:							45,17	27,97	16,56	153,12	869,09					

1 неделя - пятница

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
		г		г	г		руб	г	г	г	г		
1	Каша гречневая с молоком	150					0,00						С.В.Маслова
			Гречка	0,04	0,04	100,00	4,00	4,3	6	27,7	186	№2613	
			Слив масло	0,003	0,01	511,00	1,53						
			Молоко	0,03	0,003	53,00	1,59						
			Соль	0,002	0,09	12,00	0,02						
2	Хлеб	50		0,05	0,05	35,00	1,75	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50						
			Сахар	0,015	0,015	60,00	0,90	0,2	0	15	58	№160105	

Обед

1	Котлеты из говядины с отварн макаронами и соусом	50\50\100	Мясо гов	0,06	0,05	420,00	25,20	13,58	9,78	2,08	150.66	№120549	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,003	0,003	12,00	0,04						
			Раст масло	0,004	0,004	130,00	0,52						
			Мука	0,005	0,005	24,00	0,12						
			Томат	0,002	0,002	150,00	0,30						
			Соль иодиров	0,002	0,002	12,00	0,02						
			Лук	0,005	0,004	25,00	0,13						
			Макароны	0,04	0,04	35,00	1,40						
			Слив масло	0,002	0,002	511,00	1,02						
			Яйцо	0,003	0,002	116,66	0,35						
2	Хлеб	50	0,05	0,05	35,00	1,75	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102		
3	Чай с сахаром	200\15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	56,00	0,84						
Итого за день:						42,48	25,1	16,68	110,98	693,16			

1 неделя - суббота													
№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Яйцо вареное	1шт					0,00	8	7	0,5	95,2	№2613	С.В.Маслова
						0,00							
			Яйцо	1	7,00	7,00							
			Соль	0,001	12,00	0,01							
							0,00						
2	Каша пшениная с сахаром	100	Пшено	0,04	0,04	45,00	1,80	7,2	4,95	25,6	177		№2294
			Сахар	0,008	0,008	60,00	0,48						
			Слив масло	0,005	0,005	511,00	2,56						
			Молоко	0,05	0,05	53,00	2,65						
			Соль	0,001	0,001	12,00	0,01						
3	Хлеб	50	Хлеб	0,05	0,05	35,00	1,75	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102	
4	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,01	0,01	60,00	0,60						

Обед

1	Биточки из говяд с кашей перловой и соусом	50/30/150	Мясо гов	0,065	0,05	420,00	27,30	7,5	9	4,5	129	№120539	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,003	0,003	12,00	0,04						
			Раст масло	0,004	0,004	130,00	0,52						
			Мука	0,005	0,005	24,00	0,12						
			Томат	0,002	0,002	150,00	0,30						
			Соль иодиров	0,002	0,002	12,00	0,02						
			Лук	0,005	0,004	25,00	0,13	6	1,35	38,25	189,15	№120535	
			Перловка	0,04	0,04	30,00	1,20						
			Слив масло	0,003	0,003	511,00	1,53						
	Хлеб	50	Хлеб	0,05	0,05	35,00	1,75	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102	

Чай с сахаром	200/10	чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0,2	0	15	58 №160105		
		Сахар	0,01	0,01	60,00	0,60						
Итого за день:						51,37						

063

2 неделя - понедельник

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
		г		г	г		рубль	г	г	г	г		
1	Суп молочный с макаронами	250	Макаронны	0,02	0,02	35,00	0,70						
			Молоко	0,08	0,08	53,00	4,24						
			Слив масло	0,003	0,003	511,00	1,53	5,5	4,8	23,5	145	№120235	С.В.Маслова
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02						
2	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	35,00	2,10	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50						
			Сахар	0,015	0,015	60,00	0,90	0,2	0	15	58	№160105	

Обед

1	Биточки из говядины с кашей пшенной и соусом	50/30/100	Мясо гов	0,065	0,05	420,00	27,30							
			Соль	0,004	0,004	12,00	0,05							
			Лук	0,005	0,004	25,00	0,13							
			Яйцо кур	0,003	0,003	125,00	0,38	8,17	7,95	9,75	143,23	№120535		
			Масло раст	0,005	0,005	130,00	0,65							
			Хлеб	0,01	0,01	35,00	0,35							
			Мука	0,003	0,003	24,00	0,07	3,6	5,4	36,9	210,6			
			Томат	0,001	0,001	150,00	0,15							
			Пшено	0,04	0,04	45,00	1,80							
			Слив масло	0,002	0,002	511,00	1,02							
2	Хлеб	50	Хлеб	0,05	0,05	35,00	1,75	2,76	0,36	20,48	96,2	№200102		
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50							
			Сахар	0,01	0,01	60,00	0,60	0,2	0	15	58	№160105		
Итого за день:							44,74	24,53	19,05	151,35	855,33			

С.В.Маслова

2 неделя - вторник

№	Завтрак	Масса г	Продукты	Брутто г	Нетто г	Цена за кг	Сумма рублей	Б г	Ж г	У г	Ккал г	№ техн.	Наименование
1	Яйцо вареное	1 шт	Яйцо Соль	1 0,001	1 0,001	7,00 12,00	7,00 0,01	7,62	6,9	0,42	94,2	№386	С.В.Маслова
2	Хлеб с сыром	50\10	Хлеб	0,05	0,05	35,00	1,75	3,75	0,25	26,08	116,5	№200102	
3	Чай с сахаром	200\10	Сыр голл Чай Сахар	0,01 0,001 0,01	0,01 0,001 0,01	400,00 500,00 60,00	4,00 0,50 0,60	2,32	2,95	0	36,4	58 №160105	
							0,00	0,2	0	15			

Обед

1	Плов из говядины	35\165	Мясо гов Крупа рисовая Лук Масло раст Морковь Томат Соль	0,065 0,05 0,005 0,005 0,003 0,003	0,04 0,05 0,004 0,005 0,003 0,003	420,00 50,00 25,00 130,00 40,00 150,00 12,00	27,30 2,50 0,13 0,65 0,20 0,45 0,04	19,43	17,89	26,33	344,05	№120609	С.В.Маслова
2	Чай с сахаром	200\10	Чай Сахар	0,001 0,01	0,001 0,01	500,00 60,00	0,50 0,60	0,2	0	15	58	№160105	
3	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	35,00	1,40	2,76	0,36	20,48	96,2	№200102	
	Итого за день:						48,96	36,48	28,35	118,31	861,35		

2 неделя - среда

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	В	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
		г		г	г		рубль	г	г	г	г		
1	Каша гречневая с молоком	200	Гречка	0,05	0,05	100,00	5,00						
			Молоко	0,05	0,05	53,00	2,65						
			Слив масло	0,005	0,005	511,00	2,56	6,6	4	9,4	139,2	№2660	
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02						
2	Хлеб с маслом	60\10	Хлеб	0,06	0,06	35,00	2,10	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102	
			Слив масло	0,01	0,01	511,00	5,11	0,12	10,95	0,15	102		
3	Чай с сахаром	200\10	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50						
			Сахар	0,015	0,015	60,00	0,90	0,2	0	15	58	№160105	
							0,00						

Обед

1	Тефтели из говядины с соусом и отварными макаронами	50\50\100	Мясо гов	0,06	0,04	420,00	25,20	7,5	9	4,5	129	№120539	С.В.Маслова
			Крупа рисовая	0,004	0,004	50,00	0,20						
			Лук	0,005	0,004	25,00	0,13						
			Масло раст	0,005	0,005	130,00	0,65						
			Томат	0,002	0,002	150,00	0,30						
			Соль	0,003	0,003	12,00	0,04						
			Макаронны	0,04	0,04	35,00	1,40						
			Слив масло	0,002	0,003	511,00	1,02						
			Чай	0,001	0,001	500,00	0,50						
			Сахар	0,01	0,01	60,00	0,60						
2	Чай с сахаром	200\10	Хлеб	0,04	0,04	35,00	1,40	2,76	0,36	20,48	96,2	№200102	
3	Хлеб	40											
Итого за день:							50,27	21,22	26,12	78,82	674,17		

2 неделя - четверг

№	Продукты	Масса порции	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
		г	г	г		рубли	г	г	г	г		
	Завтрак	120	2	2	7,50	15,00	5,5	4,75	19,75	145	№2613	С.В.Маслова
			0,04	0,04	53,00	2,12						
			0,005	0,005	511,00	2,56						
			0,001	0,001	12,00	0,01						
2	Хлеб	60	0,06	0,06	35,00	2,10	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	0,001	0,001	500,00	0,50						
			0,015	0,015	60,00	0,90	0,2	0	15	58	№160105	

Обед

1	Рыба тушеная с картоф пюре и соусом	60/30\100	Рыба	0,1	0,08	160,00	16,00					С.В.Маслова
			Соль	0,003	0,003	12,00	0,04					
			Раст масло	0,003	0,003	130,00	0,39					
			Мука	0,003	0,003	24,00	0,07					
			Томат	0,003	0,003	150,00	0,45					
			Соль	0,005	0,005	12,00	0,06					
			Лук	0,005	0,005	25,00	0,13					
			Картофель	0,11	0,09	48,00	5,28					
			Слив масло	0,001	0,001	511,00	0,51					
			Молоко	0,01	0,01	53,00	0,53					
2	Хлеб	50	Хлеб	0,05	0,05	35,00	1,75	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50					
			Сахар	0,015	0,015	60,00	0,90	0,2	0	15	58	№160105

Итого за день:

49,79 27,97 16,56 153,12 869,09

2 неделя - пятница

№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сдобника
	г		г	г		рубли	г	г	г	г		
1	200/15	Каша рисовая с сахаром	Рис	0,04	0,04	50,00	2,00					С.В.Маслова
			Молоко	0,08	0,08	53,00	4,24					
			Сахар	0,01	0,01	60,00	0,60					
			Слив масло	0,003	0,003	511,00	1,53					
			Соль	0,001	0,001	12,00	0,01					
2	60	Хлеб	0,06	0,06	35,00	2,10		0,54	30,72	144,3	№200102	
3	200/15	Чай с сахаром	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50					
			Сахар	0,015	0,015	60,00	0,90		15	58	№160105	

Обед

Котлеты из куриного филе с кашей пшеничной и соусом	50\30\100	Куриный филе	0,1	0,1	330,00	33,00	7,87	9,38	3,68	130,34	№229	С.В.Маслова
		Соль	0,003	0,003	12,00	0,04						
		Раст. масло	0,003	0,003	130,00	0,39						
		Мука	0,003	0,003	24,00	0,07						
		Томат	0,003	0,003	150,00	0,45						
		Сметана	0,003	0,003	187,00	0,56						
		Молоко	0,002	0,002	53,00	0,11						
		Лук	0,005	0,005	25,00	0,13						
		Яйцо	0,003	0,003	116,66	0,35						
		Хлеб	0,01	0,01	35,00	0,35						
		Пшено	0,04	0,04	45,00	1,80						
		Слив. масло	0,001	0,001	511,00	0,51						

[illegible]