

Утверждаю:

Председатель совета
потребительского общества «Общественное
питание» Сорочинского районного
потребительского общества


Т. П. Павлова

«09» января 2025 г.



Согласовано:

Директор муниципального автономного
образовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа № 7 имени Сергея
Петровича Ионова» города Сорочинска
Оренбургской области


Милова С.В.

«09» января 2025 г.



ОСНОВНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ КАТЕГОРИИ
12 ЛЕТ И СТАРШЕ С ОВЗ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

МЕНЮ: Завтрак возрастная категория ; 12 лет и старше ОВЗ РУСЬ 2025 январь

| № ре-ры | Наименование Блюда | выход | цена | белки | жиры | углевод ы | Э-ская Цен-ть |
|------------|---------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| | Понедельник день 1й | г | | г | г | г | ккал |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 20 | 7,5 | 9,8 | 33,9 | 247,4 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 12 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| 54-1я | Яйцо вареное | 40 | 10 | 6,28 | 4,76 | 0,36 | 71,5 |
| пром | Хлеб йод Рябинушка | 80 | 2 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| | | 520 | 44 | 23,08 | 18,56 | 76,26 | 559,8 |
| | ОВЗ ватрушка с творогом | 60 | 15 | | | | |
| | Какао с молоком | 150 | 4,95 | | | | |
| | | | 63,95 | | | | |
| | Вторник день 2й | | | | | | |
| 50-1 | Голубцы ленивые с мясом. Соус красный | 100 30 | 38 2 | 17,66 1 | 14,96 0,7 | 14,13 2,7 | 210,96 21,3 |
| 54-1г | Макароны отварные150 | 180 | 9 | 6,36 | 5,88 | 39,12 | 236,16 |
| 54-3гн | Чай с лимоном | 200 | 3 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| пром | Хлеб пшеничный | 80 | 2 | 3,4 | 0,4 | 21,1 | 145,5 |
| | | 590 | 54 | 28,62 | 22,04 | 83,65 | 641,82 |
| | ОВЗ Узелок с творогом | 60 | 15 | | | | |
| | Чай с лимоном | 100 | 3 | | | | |
| | | | 72 | | | | |
| | Среда день 3й | | | | | | |
| 54-10м | Капуста тушеная с курицей | 225 | 60 | 16,8 | 18,28 | 10,4 | 182,92 |
| 54-2гн | Чай с/с | 200 | 3 | 0,2 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| пром | Хлеб пшеничный | 40 | 2 | 3,4 | 0,4 | 21,1 | 145,5 |
| пром | Фрукт (...) | 100 | 15,05 | 2,3 | 0 | 33,6 | 145,95 |
| | | 605 | 80,05 | 22,7 | 18,68 | 94,37 | 625,78 |
| ОВЗ | Курник из сл тес с кур | 65 | 22 | | | | |
| | Чай с/с | 100 | 2 | | | | |
| | Четверг день 4й | | 104,05 | | | | |
| 54-16м | Тефтели с мясом рисом 90 | 100 | 45 | 8,6 | 8,4 | 0 | 99,7 |
| 54-4гн | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 15 | 8,25 | 9,3 | 36 | 233,7 |
| 54-1с-с | Соус красный основной | 30 | 2 | 1 | 0,7 | 2,7 | 21,3 |
| пром | Хлеб пшеничный | 40 | 2 | 3,4 | 0,4 | 21,1 | 145,5 |
| 54-1гн | Чай с/с | 200 | 3 | 0,2 | 0 | 6,4 | 94,5 |
| | | 520 | 67 | 21,15 | 13,8 | 80,8 | 594,7 |
| | ОВЗ Плюшка с/с | 75 | 8 | | | | |
| | Чай с/с | 100 | 2 | | | | |
| | | | 78,50 | | | | |
| | пятница | | | | | | |
| 54-16м | Плов из курицы | 270 | 55 | 27,2 | 18,9 | 33,2 | 314,6 |
| 54-2гн | Чай с лимоном | 200 | 5 | 0,2 | 0 | 6,4 | 25,4 |
| пром | Хлеб пшеничный | 80 | 2 | 3,4 | 0,4 | 29,5 | 145,5 |
| | | 550 | 62 | 30,8 | 19,3 | 70,2 | 553,5 |
| | ОВЗ Булочка малышок | 40 | 8 | | | | |
| | Чай с/с лимоном | 100 | 3 | | | | |
| | Фрукт | 110 | 17,60 | | | | |
| | | | 90,60 | | | | |

Стоимость за неделю 409,1. За день 81,82

12и старше (2-я неделя) ОВЗ РУСЬ 2025г 09 01 январь

| № р-ры | Наименование блюда | выход | цена | белки | жиры | углевод ы | Энер. Ценн-ть |
|---------|-------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| | | | | г | г | г | ккал |
| | Понедельник день 6 | | | | | | |
| 54-7к | Каша молочная вязкая ячневая | 250 | 20 | 8,2 | 9,2 | 38,6 | 270,4 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 12 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| 54-1з | Сыр твёрдых сортов в нарезке | 20(15) | 10 | 5,8 | 7,4 | 0 | 89,6 |
| пром | Хлеб Йод-ный рябинушка | 80 | 2 | 4,6 | 0,5 | 29,1 | 145,6 |
| | | 550 | 44 | 23,3 | 20,6 | 80,2 | 606 |
| | ОВЗ ватрушка с творогом | 60 | 15 | | | | |
| | Какао с молоком | 100 | 4,95 | | | | |
| | | | 63,95 | | | | |
| | Вторник день 7 | | | | | | |
| 54-23м | Биточки из мяса 90 | 100 | 50 | 17,18 | 15,84 | 12,22 | 251,88 |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 180 | 10 | 4,7 | 6,1 | 26,5 | 180,8 |
| 54-3гн | Чай с/с | 200 | 3 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| пром | Хлеб пшеничный | 80 | 2 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 145,6 |
| | | 560 | 65 | 26,68 | 22,54 | 74,82 | 606,18 |
| | ОВЗ Пирож песочное без крема | 40 | 10 | | | | |
| | Чай с\с | 100 | 2,5 | | | | |
| | | | 77,5 | | | | |
| | Среда день 8 | | | | | | |
| 51-6м | Гуляш из вареной курицы | 90 | 53 | 20,2 | 10,9 | 0,8 | 176,6 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 15 | 5,5 | 6,5 | 36 | 233,7 |
| 54-1хн | Компот из с/ф чай с /с | 200 | 3,05 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| пром | Хлеб пшеничный | 40 | 2 | 3,4 | 0,4 | 29,7 | 145,5 |
| пром | Фрукты (банан) | 100 | | 2,2 | 0,7 | 30,5 | 137 |
| | | 620 | 73,05 | 31,8 | 18,5 | 116,8 | 773,8 |
| | Овз Узелок с творогом | 40 | 15 | | | | |
| | Чай с /с | 100 | 4 | | | | |
| | Фрукты | 110 | 17,60 | | | | |
| | | | 109,65 | | | | |
| | Четверг день 9 | | | | | | |
| 54-14р | Котлета рыбная Любительская | 100 | 33 | 12,9 | 14 | 6,1 | 122,2 |
| 51- г | Рагу овощное | 180 | 16 | 14,95 | 3,76 | 34,76 | 232,67 |
| 54-3гн | Чай с/с | 200 | 3 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| пром | Хлеб пшеничный | 40 | 2 | 3,4 | 0,4 | 21,1 | 145,5 |
| | | 550 | 54 | 31,85 | 18,26 | 78,14 | 548,27 |
| | ОВЗ Курник из сл тес с кур | 50 | 22 | | | | |
| | Чай с\с | 100 | 2,5 | | | | |
| | Фрукты | | 78,5 | | | | |
| | Пятница день 10й | | | | | | |
| 54-31м | Голубцы ленивые тефтели с мясом | 90 | 40 | 15,66 | 16,96 | 14,13 | 210,96 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 7 | 5,3 | 4,9 | 32,6 | 196,8 |
| 54-1с-с | Соус красный основной | 30 | 2 | 1 | 0,7 | 2,7 | 21,3 |
| пром | Хлеб пшеничный | 40 | 2 | 3,4 | 0,4 | 21,1 | 145,5 |
| 54-3гн | Чай с лимоном | 200 | 5 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| пром | Фрукт (яблоко) | 100 | 15 | 0,4 | 0,4 | 9,58 | 44,4 |
| | | 610 | 71 | 25,94 | 18,76 | 86,71 | 646,86 |
| | ОВЗ Корж молочный | 40 | 6 | | | | |
| | Чай с лимоном | 100 | 2,50 | | | | |
| | | | 79,5 | | | | |

Стоимость за неделю 409,1 За день 81,82