

Утверждаю
и.о. директора
МКОУ СОШ им. А.О. Шомахова с.п. Тамбовское
Р.А. Шомахов
«30» август 2022г



Примерное

двухнедельное меню детей с ОВЗ и инвалидов

МКОУ СОШ им. А.О. Шомахова с.п. Тамбовское

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

1 неделя - понедельник

№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Г				руб							
		Завтрак										
1	60\5	Яйца куриные	1	0,04	7,50	7,50						С.В.Маслова
		Молоко	0,04	0,003	47,00	1,88	9	8,1	0,7	111,66	№2613	
		Слив масло	0,003	0,001	422,22	1,27						
2	60	Соль иодир	0,001	0,001	12,00	0,01						
		Хлеб	0,06	0,06	33,33	2,00	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50						
		Сахар	0,015	0,015	56,00	0,84	0,2	0	15	58	№160105	

Обед

№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Г				руб							
		Обед										
1	50\50	Мясо гов	0,07	0,05	390,00	27,30						С.В.Маслова
		Соль иодиров	0,003	0,003	12,00	0,04						
		Лук	0,005	0,004	25,00	0,13						
		Яйцо кур	0,005	0,005	125,00	0,63	8,17	7,95	9,75	143,23	№120535	
		Масло раст	0,005	0,005	130,00	0,65						
		Хлеб	0,01	0,01	33,33	0,33	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	85,00	3,40						
		Слив масло	0,003	0,003	422,22	1,27						
2	40	Хлеб	0,04	0,04	33,33	1,33	2,76	0,36	20,48	96,2	№200102	
3	200/10	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50						
		Сахар	0,01	0,01	56,00	0,56	0,2	0	15	58	№160105	
Итого за день:						50,35	33,33	22,55	133,05	862,99		

1 неделя - вторник

№	Наименование сборника	№ техн. карты	Ккал	У	Ж	Б	Сумма	Цена	Негто	Брутто	Продукты	Масса порции	Завтрак		
													г	рубл	г
1	Каша гречневая с молоком	№2660	139,2	9,4	4	6,6	3,40	85,00	0,04	0,04	0,04	150	50		
							1,27	422,22	0,003	0,003	0,003				
							1,41	47,00	0,03	0,03	0,03				
							0,02	12,00	0,002	0,002	0,002				
2	Хлеб	№200102	120,25	25,6	0,45	3,41	1,67	33,33	0,05	0,05					
3	Чай с сахаром	№160105	58	15	0	0,2	0,50	500,00	0,001	0,001		200/10			
							0,56	56,00	0,01	0,01	0,01				

Обед

1	Рагу из мяса птицы	С.В.Маслова	384	31	21,2	17,4	33,00	300,00	0,1	0,1	0,11	200	40			
							0,02	12,00	0,002	0,002	0,002					
							0,13	25,00	0,004	0,004	0,005					
							3,50	35,00	0,1	0,1	0,1					
							0,39	130,00	0,003	0,003	0,003					
							0,20	40,00	0,005	0,005	0,005					
							0,07	24,00	0,003	0,003	0,003					
							0,15	150,00	0,001	0,001	0,001					
2	Хлеб	№200102	96,2	20,48	0,36	2,76	1,33	33,33	0,04	0,04						
3	Чай с сахаром	№160105	58	15	0	0,2	0,50	500,00	0,001	0,001		200/15				
							0,84	56,00	0,015	0,015	0,015					
Итого за день:							48,96						30,57	26,01	116,48	855,65

1 неделя - среда

№	Продукты	Масса порции	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма		Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника	
						руб	г						
	Завтрак												
1	Творог	120\20	0,11	0,11	100,00	11,00						С.В.Маслова	
	Слив масло		0,002	0,002	422,22	0,84							
	Сметана		0,005	0,005	180,00	0,90				19,2	230,4		№2770
	Яйца		0,005	0,003	125,00	0,63							
	Крупа манная		0,008	0,008	40,00	0,32							
	Сахар		0,008	0,008	56,00	0,45							
2	Хлеб	50	0,05	0,05	33,33	1,67		0,45	25,6	120,25	№200102		
3	Чай	200/14	0,001	0,001	500,00	0,50							
	Сахар		0,014	0,014	56,00	0,78							
									0,2	15	58	№160105	

Обед

1	Мясо гов	35\50\150	0,07	0,05	390,00	27,30						С.В.Маслова	
	Соль иодиров		0,003	0,003	12,00	0,04							
	Лук		0,005	0,004	25,00	0,13							
	Морковь		0,005	0,005	40,00	0,20				4,43	144,12		№120548
	Масло раст		0,003	0,003	130,00	0,39							
	Молоко		0,005	0,005	47,00	0,24							
	Мука		0,003	0,003	24,00	0,07							
	Сметана		0,005	0,005	180,00	0,90							
	Перловка		0,04	0,04	35,00	1,40							
	Масло слив		0,002	0,002	422,22	0,84							
	2		Хлеб	50	0,05	0,05	33,33	1,67		0,45	25,6		120,25
3	Чай	200/15	0,001	0,001	500,00	0,50							
	Сахар		0,015	0,015	56,00	0,84							
Итого за день:						51,60							

1 неделя - четверг

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
1	Суп молочный с пшеникой	250					0,00	5,5	4,75	19,75	145	№2613	С.В.Маслова
			Молоко	0,105	0,105	47,00	4,94						
			Пшено	0,02	0,02	40,00	0,80						
			Слив масло	0,004	0,004	422,22	1,69						
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02						
			Хлеб	0,06	0,06	33,33	2,00	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
2	Хлеб	60											
3	Чай с сахаром	200/15		0,001	0,001	500,00	0,50						
				0,015	0,015	56,00	0,84	0,2	0	15	58	№160105	

Обед

1	Рыба тушеная в соусе с отварными макаронами	60\30\150	Рыба	0,12	0,08	140,00	16,80	7,87	9,38	3,68	130,34	№229	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,003	0,003	12,00	0,04						
			Растг масло	0,01	0,01	130,00	1,30						
			Мука	0,005	0,005	24,00	0,12						
			Томат	0,003	0,003	150,00	0,45						
			Соль иодиров	0,005	0,005	12,00	0,06						
			Лук	0,005	0,005	25,00	0,13						
			Макаронны	0,05	0,05	35,00	1,75						
			Слив масло	0,003	0,003	422,22	1,27						
2	Хлеб	60		0,06	0,06	33,33	2,00	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	56,00	0,84	0,2	0	15	58	№160105	
Итого за день:								27,97	16,56	153,12	869,09		

1 неделя - пятница

№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
		Завтрак										
1	150	Рис	0,04	0,04	50,00	2,00	4,3	6	27,7	186	№2613	С.В.Маслова
		Сахар	0,01	0,01	56,00	0,56						
		Слив масло	0,003	0,003	422,22	1,27						
		Молоко	0,09	0,09	47,00	4,23						
		Соль	0,001	0,001	12,00	0,01						
2	50	Хлеб	0,05	0,05	33,33	1,67	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102	
3	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						

Обед

1	35\50\150	Мясо гов	0,07	0,05	390,00	27,30	13,58	9,78	2,08	150,66	№120549	С.В.Маслова
		Соль иодиров	0,003	0,003	5012,00	15,04						
		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						
		Пшено	0,04	0,04	40,00	1,60						
		Слив масло	0,002	0,002	422,22	0,84						
2	50	Хлеб	0,05	0,05	33,33	1,67	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102	
3	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:							59,95	16,68	110,98	693,16		

1 неделя - суббота

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
1	Яйцо вареное	1 шт	Яйцо	1	1	7,50	7,50	8	7	0,5	95,2	№2613	С.В.Маслова
				0,001	0,001	12,00	0,01						
							0,00						
2	Каша пшениная с сахаром	150	Пшено	0,04	0,04	40,00	1,60	7,2	4,95	25,6	177	№2294	
				0,01	0,01	56,00	0,56						
				0,008	0,008	422,22	3,38						
				0,08	0,08	47,00	3,76						
				0,001	0,001	12,00	0,01						
3	Хлеб	50	Хлеб	0,05	0,05	33,33	1,67	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	
				0,01	0,01	56,00	0,56						

Обед

1	Тефтели из говядины с отварными макаронами	50\50\150	Мясо гов	0,07	0,05	390,00	27,30	7,5	9	4,5	129	№120539	С.В.Маслова
				0,003	0,003	12,00	0,04						
				0,004	0,004	130,00	0,52						
				0,005	0,005	24,00	0,12						
				0,002	0,002	150,00	0,30						
				0,002	0,002	12,00	0,02						
				0,005	0,004	25,00	0,13						
				0,04	0,04	35,00	1,40						
				0,003	0,003	422,22	1,27						
				0,05	0,05	33,33	1,67						
2	Хлеб	50	Хлеб	0,05	0,05	56,00	0,56	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0,2	0	15	58	№160105	
				0,01	0,01	56,00	0,56						
Итого за день:							53,37						

2 неделя - понедельник

№	Продукты	Масса г	Брутто г	Нетто г	Цена за кг	Сумма рубли	Б	Ж	У	Ккал	№ техн.	Наименование
	Завтрак											
1	Пшени	250	0,025	1	40,00	1,00						С.В.Маслова
	Молоко		0,1	0,1	47,00	4,70	5,5	4,8	23,5	145	№120235	
	Слив масло		0,005	0,005	422,22	2,11						
	Соль		0,002	0,002	12,00	0,02						
2	Хлеб	60	0,06	0,06	33,33	2,00	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	Чай	200/15	0,001	0,001	500,00	0,50						
	Сахар		0,015	0,015	56,00	0,84	0,2		15	58	№160105	

Обед

1	Биточки из говядины с соусом и отварным рисом	50/50	Мясо гов	0,07	0,05	390,00	27,30					С.В.Маслова	
			Соль	0,003	0,003	12,00	0,04						
			Лук	0,005	0,004	25,00	0,13						
			Яицо кур	0,005	0,005	125,00	0,63	8,17	7,95	9,75	143,23		№120535
			Масло раст	0,005	0,005	130,00	0,65						
			Хлеб	0,01	0,01	33,33	0,33	3,6	5,4	36,9	210,6		
			Мука	0,003	0,003	24,00	0,07						
			Томат	0,001	0,001	150,00	0,15						
			Пшени	0,04	0,04	40,00	1,60						
			Слив масло	0,002	0,002	422,22	0,84						
			Рис	0,04	0,04	45,00	1,80						
			Слив масло	0,003	0,003	422,22	1,27						
2	Хлеб	50	0,05	0,05	33,33	1,67	2,76	0,36	20,48	96,2	№200102		
3	Чай с сахаром	200/10	0,001	0,001	500,00	0,50							
			0,01	0,01	56,00	0,56	0,2	0	15	58	№160105		
Итого за день:							48,70	19,05	151,35	855,33			

2 неделя - вторник													
№	Завтрак	Продукты	Масса г	Брутто г	Нетто г	Цена за кг	Сумма рубли	Б г	Ж г	У г	Ккал г	№ техн.	Наименование
1	Яицо вареное	Яицо Соль	1шт	0,001 0,001	0,001 0,001	7,50 12,00	7,50 0,01	7,62	6,9	0,42	94,2	№386	С.В.Маслова
2	Хлеб с сыром	Хлеб	50\10	0,05	0,05	33,33	1,67	3,75	0,25	26,08	116,5	№200102	
3	Чай с сахаром	Сыр голл Чай Сахар	200\10	0,01 0,001 0,01	0,01 0,001 0,01	400,00 500,00 56,00	4,00 0,50 0,56	2,32	2,95	0	36,4	58 №160105	
							0,00	0,2	0	15			

Обед

1	Плов из говядины	Мясо гов Крупа рисовая Лук Масло раст Морковь Томат Соль	35\160	0,07 0,05 0,005 0,005 0,005 0,003 0,003	0,05 0,05 0,004 0,005 0,005 0,003 0,003	390,00 45,00 25,00 130,00 40,00 150,00 12,00	27,30 2,25 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	Чай Сахар	200\10	0,001 0,01	0,001 0,01	500,00 56,00	0,50 0,56	0,2	0	15	58	№160105	
3	Хлеб	Хлеб	40	0,04	0,04	33,33	1,33	2,76	0,36	20,48	96,2	№200102	
	Итого за день:						48,98	36,48	28,35	118,31	861,35		

2 неделя - среда												
№	Продукты	Масса порции	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	Г				рубли						
1	Каша гречневая с молоком	200	Гречка	0,05	90,00	4,50	6,6	4	9,4	139,2	№2660	
			Молоко	0,05	47,00	2,35						
			Слив масло	0,005	422,22	2,11						
			Соль	0,002	12,00	0,02						
2	Хлеб с маслом	60\15	Хлеб	0,06	33,33	2,00	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102	
			Слив масло	0,015	422,22	6,33	0,12	10,95	0,15	102		
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	500,00	0,50	0,2		15	58	№160105	
			Сахар	0,01	56,00	0,56						

Обед

1	Тефтели из говядины с соусом и отварными макаронами	50\50\150	Мясо гов	0,07	390,00	27,30	7,5	9	4,5	129	№120539	С.В.Маслова
			Крупа рисовая	0,005	45,00	0,23						
			Лук	0,005	25,00	0,13						
			Масло раст	0,005	130,00	0,65						
			Томат	0,003	150,00	0,45						
			Соль	0,003	12,00	0,04						
			Макаронны	0,04	35,00	1,40						
			Слив масло	0,002	422,22	0,84						
			Чай	0,001	500,00	0,50						
			Сахар	0,01	56,00	0,56						
2	Чай с сахаром	200\10					2,76	0,36	20,48	96,2	№200102	
3	Хлеб	40	0,04	33,33	1,33	21,22	26,12	78,82	674,17			
Итого за день:					51,80							

2 неделя - четверг

№	Продукты	Масса порции	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б		Ж		У		Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника				
							г	г	г	г	г	г				г	г		
	Завтрак					рубли	5,5	4,75	19,75	145	№2613	С.В.Маслова							
																Яйцо	2	7,50	15,00
																Молоко	0,04	47,00	1,88
																Слив масло	0,005	422,22	2,11
2	Хлеб с маслом	60\10	0,001	0,001	12,00	0,01	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102								
																Хлеб	0,06	33,33	2,00
																Слив масло	0,008	422,22	3,38
3	Чай с сахаром	200\15	0,015	0,015	56,00	0,84	0,2	0	15	58	№160105								
																Чай	0,001	500,00	0,50
																Сахар	0,015	56,00	0,84

Обед

1	Рыба тушеная в соусе с отварными макаронами	60\30\150					7,87	9,38	3,68	130,34	№229	С.В.Маслова								
																Рыба	0,11	0,08	150,00	16,50
																Соль	0,003	0,003	12,00	0,04
																Раст масло	0,01	0,01	130,00	1,30
																Мука	0,005	0,005	24,00	0,12
																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
																Макаронны	0,04	0,04	35,00	1,40
																Слив масло	0,003	0,003	422,22	1,27
2	Хлеб	60	0,06	0,06	33,33	2,00	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102									
																Хлеб	0,06	33,33	2,00	
																Слив масло	0,003	422,22	1,27	
3	Чай с сахаром	200\10	0,01	0,01	56,00	0,56	0,2	0	15	58	№160105									
																Чай	0,001	500,00	0,50	
																Сахар	0,01	56,00	0,56	
Итого за день:							27,97	16,56	153,12	869,09										

2 неделя - пятница													
№	Завтрак	Масса	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн.	Наименование
		г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Каша рисовая с сахаром	200\15	Рис Молоко Сахар Слив масло Соль	0,04 0,08 0,01 0,01 0,001	0,04 0,08 0,01 0,01 0,001	45,00 47,00 56,00 422,22 12,00	1,80 3,76 0,56 4,22 0,01	5,5	4,75	19,75	145	№2613	С.В.Маслова
2	Хлеб с маслом	60	Хлеб	0,06	0,06	33,33	2,00	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай Сахар	0,001 0,015	0,001 0,015	500,00 56,00	0,50 0,84	0,2		15	58	№160105	

Обед

1	Гуляш из говядины с кашей пшенной	35\50\150	Мясо гов Соль Раст масло Мука Томат Лук Пшено Слив масло	0,08 0,003 0,003 0,003 0,003 0,005 0,04 0,002	0,06 0,003 0,003 0,003 0,003 0,005 0,04 0,002	390,00 12,00 130,00 24,00 150,00 25,00 40,00 422,22	31,20 0,04 0,39 0,07 0,45 0,13 1,60 0,84	7,87	9,38	3,68	130,34	№229	С.В.Маслова
2	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	33,33	2,00	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай Сахар	0,001 0,01	0,001 0,01	500,00 56,00	0,50 0,56	0,2		15	58	№160105	
Итого за день:								21,97	15,21	114,87	679,94		

№	Продукты	Масса порции	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак											
1	Творог	100\5	0,12	0,12	100,00	12,00	5,5	4,75	19,75	145	№2613	С.В.Маслова
	Мука		0,02	0,02	24,00	0,48						
	Сахар		0,008	0,008	56,00	0,45						
	Масло раст		0,005	0,005	130,00	0,65						
	Соль		0,001	0,001	12,00	0,01						
	Сметана	0,005	0,005	180,00	0,90							
	Яйца	0,018	0,018	125,00	2,25							
2	Хлеб	50	0,05	0,05	33,33	1,67	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	0,001	0,001	500,00	0,50					№160105	
			0,015	0,015	56,00	0,84	0,2		15	58		

Обед

1	Мясо гов	30\50\150	0,06	0,04	390,00	23,40	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						
	Лук		0,005	0,005	25,00	0,13						
	Морковь		0,003	0,003	40,00	0,12						
	Молоко		0,005	0,005	47,00	0,24						
	Сметана		0,003	0,003	180,00	0,54						
	Пшено		0,04	0,04	40,00	1,60						
	Слив.масло		0,001	0,001	422,22	0,42						
2	Хлеб	50	0,05	0,05	33,33	1,67	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	0,001	0,001	500,00	0,50					№160105	
			0,01	0,01	56,00	0,56	0,2		15	58		
Итого за день:							49,86	21,97	114,87	679,94		