

СОГЛАСОВАНО

ШБОУ СОШ

должность) *директор*

ИО) *Шу*

дата)



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Общественное питание"

Фомин А.М.

А.М. Фомин



Меню приготавливаемых блюд

Категория: Мл. школьники (ОВЗ)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
день 1							
12	<u>ЗАВТРАК</u>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
67	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,85	7,10	26,85	212,70
01	<u>ЗАВТРАК</u>	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
11	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
09	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	12,93	11,14	72,85	443,30
06	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	60	0,66	0,12	2,28	14,40
39	<u>ОБЕД</u>	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,24	7,96	17,70	102,40
67	<u>ОБЕД</u>	Гуляш из отварного мяса (1-й вариант)	90	15,45	16,50	3,15	222,75
91	<u>ОБЕД</u>	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90
07	<u>ОБЕД</u>	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00
09	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
	ТОГО ЗА ОБЕД:		750	27,00	25,97	95,13	679,25
	ТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	39,93	37,11	167,98	1122,55
№ 2							
8	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
7	<u>ЗАВТРАК</u>	Йогурт	115	5,75	3,68	9,78	100,05
8	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,60	5,60	21,06	149,11
5	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00
9	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	ТОГО ЗА ЗАВТРАК:		505	14,38	19,77	67,12	509,56
6	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (огурцы) О	60	0,48	0,06	1,50	8,40
2	<u>ОБЕД</u>	Рассольник домашний	200	5,66	4,16	30,24	149,00
5	<u>ОБЕД</u>	Курица в соусе томатном	90	10,20	10,12	3,08	144,00
4	<u>ОБЕД</u>	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,30	23,10	168,00
9	<u>ОБЕД</u>	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	17,46	67,50
9	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
	ТОГО ЗА ОБЕД:		730	24,49	21,16	95,24	635,70
	ТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	38,87	40,93	162,36	1145,26
№ 3							
8	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
5	<u>ЗАВТРАК</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,50
4	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
9	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
11	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
00	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	13,31	18,38	59,30	457,20
12	<u>ОБЕД</u>	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
28	<u>ОБЕД</u>	Борщ с капустой и картофелем	200	3,46	4,00	18,52	95,89
12	<u>ОБЕД</u>	Котлеты мясные припущенные	90	13,50	9,64	8,36	169,71
55	<u>ОБЕД</u>	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,40
09	<u>ОБЕД</u>	Компот из яблок с лимонами	180	0,27	0,18	22,59	92,70
09	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	25,93	23,29	105,95	707,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	39,24	41,67	165,25	1164,70
День 4							
/1	<u>ЗАВТРАК</u>	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,20
001	<u>ЗАВТРАК</u>	Омлет натуральный	190	16,38	25,42	4,39	309,85
96	<u>ЗАВТРАК</u>	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00
11	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
09	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	25,32	31,88	53,53	601,65
60	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40
119	<u>ОБЕД</u>	Суп с бобовыми	200	5,72	38,52	39,70	439,40
345	<u>ОБЕД</u>	Котлеты рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,70
129	<u>ОБЕД</u>	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
193	<u>ОБЕД</u>	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		730	25,87	50,83	103,09	885,30

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
день 5			1230	51,19	82,71	156,62	1486,95
06	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (огурцы) 3	60	0,48	0,06	1,50	8,40
25	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	190	5,89	9,12	25,65	209,00
95	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00
09	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
11	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:							
06	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры) 0	60	0,66	0,12	2,28	14,40
49	<u>ОБЕД</u>	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	200	1,76	2,36	41,76	138,40
69	<u>ОБЕД</u>	Жаркое по-домашнему	240	28,37	25,32	18,12	413,45
07	<u>ОБЕД</u>	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40
09	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной 0	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
день 6			1230	46,09	39,92	166,16	1154,45
00	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30
12	<u>ЗАВТРАК</u>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
47	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	140	5,99	9,88	22,06	201,18
93	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
09	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
11	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	12,53	13,83	67,16	447,08
06	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (огурцы) О	60	0,48	0,06	1,50	8,40
42	<u>ОБЕД</u>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	18,22	81,60
05	<u>ОБЕД</u>	Курица в соусе томатном	90	10,20	10,12	3,08	144,00
37	<u>ОБЕД</u>	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
19	<u>ОБЕД</u>	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	17,46	67,50
09	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		730	24,13	22,53	97,20	653,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	36,66	36,36	164,36	1100,43
день 7							
78	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
117	<u>ЗАВТРАК</u>	Йогурт	115	5,75	3,68	9,78	100,05
4/4	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	130	3,90	3,45	19,96	126,75
001	<u>ЗАВТРАК</u>	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
09	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
11	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		505	16,38	19,02	66,02	485,20
2	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40
61	<u>ОБЕД</u>	Суп- пюре из разных овощей	200	2,34	4,02	10,64	88,20
70	<u>ОБЕД</u>	Плов из отварного мяса	240	18,14	17,86	47,23	422,40
007	<u>ОБЕД</u>	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
09	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
	ТОГО ЗА ОБЕД:		730	25,33	25,88	103,56	749,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	41,71	44,90	169,58	1234,40
ень 8							
06	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры) 3	60	0,66	0,12	2,28	14,40
78	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
67	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,02	8,52	32,22	255,24
94	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
09	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
11	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	ТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	11,31	17,83	70,08	510,04
12	ОБЕД	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
28	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	3,46	4,00	18,52	95,89
04	ОБЕД	Птица отварная	90	21,21	14,66	0,51	218,57
91	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90
12	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,90
09	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
	ТОГО ЗА ОБЕД:		770	34,49	20,25	95,82	678,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	45,80	38,08	165,90	1188,10
ень 9							
00	ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30
81	ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,88	82,00
17	ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	220	30,65	23,91	48,40	530,93
97	ЗАВТРАК	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
09	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
11	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			505	43,49	33,98	114,28	937,83
06	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	60	0,66	0,12	2,28	14,40
43	<u>ОБЕД</u>	Суп из овощей с фасоль	200	2,94	3,52	12,22	92,40
35	<u>ОБЕД</u>	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	90	12,74	12,82	7,48	196,36
73	<u>ОБЕД</u>	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,50
19	<u>ОБЕД</u>	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	17,46	67,50
09	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			730	22,69	23,13	78,35	611,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1235	66,18	57,11	192,63	1549,79
день 10							
06	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (огурцы) З	60	0,48	0,06	1,50	8,40
78	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
83	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	7,43	10,62	36,95	274,09
94	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
09	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
11	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	11,54	19,87	74,03	522,89
2	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40
55	<u>ОБЕД</u>	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	3,28	4,06	14,83	96,20
81	<u>ОБЕД</u>	Котлеты мясные	90	16,02	15,75	12,87	257,40
95	<u>ОБЕД</u>	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135,00

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
342	ОБЕД	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	180	0,40	0,14	25,38	104,94
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			730	27,10	31,79	90,73	745,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	38,64	51,66	164,76	1268,63