



СОГЛАСОВАНО
 (подпись)
 (подпись)
 (подпись)

УТВЕРЖДАЮ:
 ООО "Общественное питание"

Фомин А.М.
 (подпись)



Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ст. 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	13,57	94,65
67	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша пшеничная молочная жидкая	190	5,57	9,92	28,06	240,09
01	<u>ЗАВТРАК</u>	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	19,67	126,65
11	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	30	2,25	0,87	19,19	126,25
09	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	13,40	14,25	94,28	687,49
06	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	100	0,66	0,12	6,05	62,05
39	<u>ОБЕД</u>	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,29	9,26	21,47	150,05
67	<u>ОБЕД</u>	Гуляш из отварного мяса (1-й вариант)	100	15,45	16,50	6,92	270,40
91	<u>ОБЕД</u>	Макаронные изделия отварные	180	5,65	0,67	32,81	192,55
07	<u>ОБЕД</u>	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	24,56	134,05
09	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
		Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		870	27,00	27,25	119,21	1003,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	40,40	41,50	213,49	1690,69
День 2							

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
18	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	3,85	122,45
17	<u>ЗАВТРАК</u>	Йогурт	115	5,75	3,68	13,55	147,70
168	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша рисовая молочная жидкая	180	6,85	6,46	28,07	219,70
105	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с молоком	200	1,50	1,30	19,67	128,65
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
111	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			555	17,63	20,63	92,98	818,40
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (огурцы) О	100	0,48	0,06	5,27	56,05
102	<u>ОБЕД</u>	Рассольник домашний	250	7,66	10,16	34,01	196,65
105	<u>ОБЕД</u>	Курица в соусе томатном	100	10,20	10,12	6,85	191,65
104	<u>ОБЕД</u>	Картофель отварной в молоке	180	4,65	6,30	26,87	215,65
109	<u>ОБЕД</u>	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	21,23	115,15
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
ИТОГО ЗА ОБЕД:			870	26,49	27,16	121,63	969,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1425	44,12	47,79	214,61	1787,65
День 3							
18	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	3,85	122,45
15	<u>ЗАВТРАК</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,12	6,60	27,49	230,15
14	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	18,97	108,65
19	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
11	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
100	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	15	2,56	2,61	3,77	81,95
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			525	17,31	18,40	81,92	743,10
2	<u>ОБЕД</u>	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	13,57	94,65
18	<u>ОБЕД</u>	Борщ с капустой и картофелем	250	4,46	8,00	22,29	143,54
2	<u>ОБЕД</u>	Котлеты мясные припущенные	100	13,50	9,64	12,13	217,36

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
055	ОБЕД	Каша ячневая вязкая	180	4,80	8,55	30,59	251,05
009	ОБЕД	Компот из яблок с лимонами	180	0,27	0,18	26,36	140,35
009	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
ТОГО ЗА ОБЕД:			870	26,93	27,29	132,34	1041,05
ТОГО ЗА ДЕНЬ:			1395	44,24	45,69	214,26	1784,15
День 4							
001	ЗАВТРАК	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	7,61	90,85
001	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	240	16,19	25,13	12,38	353,95
006	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	28,77	191,65
011	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
009	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
ТОГО ЗА ЗАВТРАК:			550	25,13	31,59	76,60	836,35
000	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	0,90	3,30	8,81	101,05
019	ОБЕД	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	53,39	596,90
045	ОБЕД	Котлеты рыбные	100	12,51	1,89	12,41	149,35
029	ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,15	6,60	20,12	185,65
093	ОБЕД	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	17,27	101,65
009	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
ТОГО ЗА ОБЕД:			870	27,30	60,46	139,40	1328,70
ТОГО ЗА ДЕНЬ:			1420	52,43	92,05	216,00	2165,05
День 5							
006	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы) 3	100	0,69	0,09	5,91	59,65
025	ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	11,39	15,35	27,25	238,95
095	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	19,67	128,65

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
09	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
11	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			550	17,06	17,67	80,67	627,15
06	ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры) О	100	0,66	0,12	6,05	62,05
19	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	1,76	2,36	45,53	186,05
59	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	280	28,37	25,32	21,89	461,10
07	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	24,56	134,05
19	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
ИТОГО ЗА ОБЕД:			870	34,74	28,50	125,43	1037,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1420	51,80	46,17	206,10	1664,50
нь 6							
0	ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	15	2,56	2,61	3,77	81,95
2	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	13,57	94,65
7	ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	170	6,02	11,00	23,86	230,87
3	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	18,77	107,65
9	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
1	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			535	12,56	14,95	87,81	715,02
5	ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы) О	100	0,48	0,06	5,27	56,05
2	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,40	9,98	21,99	129,25
5	ОБЕД	Курица в соусе томатном	100	10,20	10,12	6,85	191,65
7	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,55	7,85	40,85	300,70
	ОБЕД	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	21,23	115,15
	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
ИТОГО ЗА ОБЕД:			870	26,13	28,53	123,59	986,90

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Итого за день:							
день 7			1405	38,69	43,48	211,40	1701,92
78	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	3,85	122,45
17	<u>ЗАВТРАК</u>	Йогурт	115	5,75	3,68	13,55	147,70
4/4	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,05	3,58	24,50	179,28
01	<u>ЗАВТРАК</u>	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	19,67	126,65
09	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
11	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
Итого за завтрак:							
2	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы отварной	100	0,90	3,30	8,81	101,05
61	<u>ОБЕД</u>	Суп- пюре из разных овощей	250	3,34	5,02	14,41	135,85
70	<u>ОБЕД</u>	Плов из отварного мяса	280	18,14	17,86	51,00	470,05
07	<u>ОБЕД</u>	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	24,56	134,05
09	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
Итого за обед:							
Итого за день:							
день 8			1425	43,86	46,03	215,59	1811,08
06	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (помидоры) 3	80	0,66	0,12	6,05	62,05
78	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	3,85	122,45
67	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша пшеничная молочная жидкая	210	13,15	9,10	30,62	260,35
94	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	18,97	108,65
09	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
11	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
Итого за завтрак:							
12	<u>ОБЕД</u>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	13,57	94,65
28	<u>ОБЕД</u>	Борщ с капустой и картофелем	250	3,46	12,00	22,29	143,54

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
104	<u>ОБЕД</u>	Птица отварная	100	21,21	14,66	4,28	266,22
291	<u>ОБЕД</u>	Макаронные изделия отварные	180	5,65	0,67	32,81	192,55
512	<u>ОБЕД</u>	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	21,86	120,55
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
ИТОГО ЗА ОБЕД:			870	34,49	28,25	122,21	1011,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1420	51,93	46,66	209,54	1765,01
день 9							
100	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	15	2,56	2,61	3,77	81,95
181	<u>ЗАВТРАК</u>	Молоко сгущенное	35	2,52	2,97	23,20	162,45
317	<u>ЗАВТРАК</u>	Пудинг из творога паровой	250	33,32	25,99	56,38	624,75
197	<u>ЗАВТРАК</u>	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	35,47	233,65
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
111	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			550	46,88	36,91	146,66	1302,70
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	100	0,66	0,12	6,05	62,05
43	<u>ОБЕД</u>	Суп из овощей с фасоль	250	2,94	3,52	15,99	140,05
35	<u>ОБЕД</u>	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	100	23,16	23,31	17,37	404,67
73	<u>ОБЕД</u>	Картофель отварной	180	2,85	6,15	22,82	190,15
119	<u>ОБЕД</u>	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	21,23	115,15
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
ИТОГО ЗА ОБЕД:			870	37,11	37,62	114,86	1106,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1420	83,99	74,53	261,52	2408,87
день 10							
06	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (огурцы) 3	70	0,48	0,06	5,27	56,05

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
178	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	3,85	122,45
183	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	11,33	10,62	40,72	321,74
194	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	18,97	108,65
209	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
211	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			550	18,01	22,44	99,22	829,90
22	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы отварной	100	0,90	3,30	8,81	101,05
55	<u>ОБЕД</u>	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	3,28	4,06	18,60	143,85
81	<u>ОБЕД</u>	Котлеты мясные	100	16,02	15,75	16,64	305,05
95	<u>ОБЕД</u>	Рагу из овощей	180	3,00	8,02	16,52	182,65
42	<u>ОБЕД</u>	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	31,97	164,25
09	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
ИТОГО ЗА ОБЕД:			890	27,14	31,81	119,94	1090,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1440	45,15	54,25	219,16	1920,85