

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 7-18 лет ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	пельмени отварные	205	21,70	14,00	37,20	362	520
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	яблоко свежее	200	2,00	3,00	96,00	48,64	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	26,94	17,46	162,38	539,04	
ОБЕД	колбаса варен, порциями	100	10,50	17,10	0,20	197	77
	макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,32	211,09	204
	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,10	17,50	72	494
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД		450	19,36	22,85	72,9	570,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1085	46,3	40,31	235,28	1109,53	
День 2							
ЗАВТРАК	котлета из птицы припущенная	90	18,00	16,20	9,60	255,85	372
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,8	196
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	киви свежий	150					
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	29,97	22,09	83,78	648,05	
ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,70	2,30	6,70	103	299
	рис припущенный	150	3,88	5,08	40,27	225,18	386
	сок фруктовый	200	4,20	1,80	4,80	102	
	Хлеб Пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	24,82	9,54	71,65	520,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1080	54,79	31,63	155,43	1168,63	
День 3							
ЗАВТРАК	запеканка творожная	100	15,90	7,70	15,00	194	279
	Какао на сгущенном молоке	200	3,20	3,60	19,20	122	463
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300	19,1	11,3	34,2	316	
ОБЕД	рулет из говядины с яйцом паровой	100	16,00	11,50	6,00	192	345
	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105	377
	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,10	17,50	72	494
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
ИТОГО ЗА ОБЕД		450	22,95	17,95	52,2	391,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		750	42,05	29,25	86,4	707,95	
День 4							
ЗАВТРАК	птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174	366
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,8	196
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	28,17	17,89	74,48	566,2	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	200	12,30	8,20	24,80	223	375
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	кисель из концентрата плодово-ягодный	200	0,00	0,00	7,50	30	484
		30	3,04	0,36	19,88	90,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД		430	18,38	8,92	72,06	433,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	46,55	26,81	146,54	1000	

День 5							
ЗАВТРАК	сосиски отварные порцион	100	10,50	7,10	0,20	197	77
	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105	377
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	17,35	13,55	38,2	362,95	
ОБЕД	Печень куриная тушенная в соусе	110	20,00	10,00	5,00	190	370
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,8	196
	Сок фруктовый	200			24,00	102	
	мандарины	200	5,00	5,00	90,00	106	
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	36,33	20,78	184	684,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1110	53,68	34,33	222,2	1047,7	
День 6							
ЗАВТРАК	бутерброд с вареной колбасой	40	3,90	4,80	9,90	98	56
	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	267
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		280	12,24	9,86	39,38	289,4	
ОБЕД	кнели из птицы с рисом	100	11,50	10,30	5,40	160	371
	макароны отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,22	211,09	204
	салат витаминный	100	1,20	5,10	5,50	73	2
	Хлеб Пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД		350	21,26	21,05	66	534,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	33,5	30,91	105,38	823,89	
День 7							
ЗАВТРАК	зрза с яйцом	100	10,68	11,72	5,74	176,75	171
	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105	377
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	17,53	18,17	43,74	342,7	
ОБЕД	рыба тушенная в томате с овощами	140	13,70	2,30	6,70	103	299
	рис припущенный	150	3,88	5,08	40,27	225,18	386
	компот из замороженных ягод	200	0,20	0,10	10,40	44	491
	салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104	21
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	21,58	13,83	88,57	499,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1040	39,11	32	132,31	841,83	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная манная жидкая	205	7,80	8,25	39,05	261,25	230
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	11,04	8,71	68,23	389,65	
ОБЕД	рагу из птицы	200	21,00	19,00	15,90	319	376
	молоко пастеризованное	200	5,80	5,00	9,60	107	468
	груша свежая	200	0,40	0,30	10,30	42,9	
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	30,24	24,66	55,68	559,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1005	41,28	33,37	123,91	948,95	
День 9							
ЗАВТРАК	птица в соусе с томатом	140	13,30	15,50	3,10	205	367
	макароны отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,22	211,09	204
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	йогурт сливочный	100	4,20	1,80	4,80	52	
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	25,82	23,04	72,42	529,04	
ОБЕД	котлета из птицы припущенная	100	18,00	16,20	9,60	255,85	372
	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105	377
	компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
ИТОГО ЗА ОБЕД		450	25,25	22,65	58,4	467,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1040	51,07	45,69	130,82	996,84	
День 10							
ЗАВТРАК	манник	130	7,20	6,70	40,40	251	550
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	киви	150					
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		480	10,44	7,16	69,58	379,4	
ОБЕД	пельмени отварные	205	21,70	14,00	37,20	362	520
	Сок фруктовый	200			24,00	96	
	Хлеб Пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД		405	24,74	14,36	81,08	548,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		885	35,18	21,52	150,66	927,8	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		9505	443,51	325,82	1488,93	9573,12	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		950,5	44,351	32,582	148,893	957,312	