

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		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Пельмени мясные отварные	205	21,70	14,00	37,20	362	520
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	457
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>435</b>	<b>24,45</b>	<b>15,09</b>	<b>59,25</b>	<b>477,7</b>	
ОБЕД	Колбасные изделия вареные порциями	100	10,5	17,1	0,2	197	77
	Макароны отварные	180	6,6	5,9	35,5	184,5	256
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	494
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>310</b>	<b>19,65</b>	<b>23,99</b>	<b>48,45</b>	<b>459,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>745</b>	<b>44,1</b>	<b>39,08</b>	<b>107,7</b>	<b>936,9</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Котлета из птицы припущенная	90	18	16,2	9,6	255,85	372
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	45,2	290,6	202
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>30,95</b>	<b>24,89</b>	<b>76,85</b>	<b>662,15</b>	
ОБЕД	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,70	2,30	6,70	103	299
	Рис припущенный	180	4,3	6,5	35,3	181,2	386
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>350</b>	<b>20,55</b>	<b>9,79</b>	<b>54,75</b>	<b>361,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>850</b>	<b>51,5</b>	<b>34,68</b>	<b>131,6</b>	<b>1024,05</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15	194	279
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	457
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>300</b>	<b>16,1</b>	<b>7,8</b>	<b>24,3</b>	<b>232</b>	
ОБЕД	Рулет из говядины с яйцом	100,00	16,00	11,50	6,00	192	345
	Пюре картофельное	180	4,90	7,20	10,40	126	377
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>310</b>	<b>23,45</b>	<b>19,69</b>	<b>29,15</b>	<b>395,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>610</b>	<b>39,55</b>	<b>27,49</b>	<b>53,45</b>	<b>627,7</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	366
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	45,2	290,6	202
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>29,15</b>	<b>20,69</b>	<b>67,55</b>	<b>580,3</b>	
ОБЕД	Глов из отварной птицы	200	12,30	8,20	24,80	223	375
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>230</b>	<b>14,85</b>	<b>9,19</b>	<b>37,55</b>	<b>300,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>740</b>	<b>44</b>	<b>29,88</b>	<b>105,1</b>	<b>881</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Колбасные изделия вареные порциями	100	10,5	17,1	0,2	197	77
	Пюре картофельное	180	4,90	7,20	10,40	126	377
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>18,15</b>	<b>25,39</b>	<b>32,65</b>	<b>438,7</b>	
ОБЕД	Кнели из птицы с рисом	100	11,5	10,3	5,4	160	371
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	45,2	290,6	202
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>310</b>	<b>24,25</b>	<b>18,89</b>	<b>63,35</b>	<b>528,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>820</b>	<b>42,4</b>	<b>44,28</b>	<b>96</b>	<b>967</b>	
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	267
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>270</b>	<b>7,85</b>	<b>5,69</b>	<b>22,35</b>	<b>178,7</b>	
ОБЕД	Кнели из птицы с рисом	100	11,5	10,3	5,4	160	371
	Макароны отварные	180	6,6	5,9	35,5	184,5	256
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>310</b>	<b>20,65</b>	<b>17,19</b>	<b>53,65</b>	<b>422,2</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>580</b>	<b>28,5</b>	<b>22,88</b>	<b>76</b>	<b>600,9</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлета из птицы припущенная	90	18	16,2	9,6	255,85	372
	Пюре картофельное	180	4,90	7,20	10,40	126	377
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>25,65</b>	<b>24,49</b>	<b>42,05</b>	<b>497,55</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,70	2,30	6,70	103	299
	Рис припущенный	180	4,3	6,5	35,3	181,2	386
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>350</b>	<b>20,55</b>	<b>9,79</b>	<b>54,75</b>	<b>361,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>850</b>	<b>46,2</b>	<b>34,28</b>	<b>96,8</b>	<b>859,45</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая вязкая	210	9,10	7,90	33,00	239	213
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>11,85</b>	<b>8,99</b>	<b>55,05</b>	<b>354,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	376
	Молоко пастеризованное	200	5,80	5,00	9,60	107	468
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>430</b>	<b>29,35</b>	<b>24,99</b>	<b>38,25</b>	<b>503,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>870</b>	<b>41,2</b>	<b>33,98</b>	<b>93,3</b>	<b>858,4</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	367
	Макароны отварные	180	6,6	5,9	35,5	184,5	256
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,65</b>	<b>22,49</b>	<b>60,65</b>	<b>505,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Котлета из птицы припущенная	90	18	16,2	9,6	255,85	372
	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105	377
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>270</b>	<b>24,6</b>	<b>23,19</b>	<b>31,05</b>	<b>438,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>820</b>	<b>47,25</b>	<b>45,68</b>	<b>91,7</b>	<b>943,75</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая вязкая	210	9,10	7,90	33,00	239	213
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>11,85</b>	<b>8,99</b>	<b>55,05</b>	<b>354,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	Пельмени мясные отварные	205	21,70	14,00	37,20	362	520
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>235</b>	<b>24,25</b>	<b>14,99</b>	<b>49,95</b>	<b>439,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>675</b>	<b>36,1</b>	<b>23,98</b>	<b>105</b>	<b>794,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>7560</b>	<b>420,8</b>	<b>336,21</b>	<b>956,65</b>	<b>8493,55</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>756</b>	<b>42,08</b>	<b>33,621</b>	<b>95,665</b>	<b>849,355</b>	