

СОГЛАСОВАНО

Директор

М.В. Сидорова 14 (должность)
Сидорова С.В. (ФИО)
 (дата)

ООО «Здравье»

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Сидорова С.В. (ФИО)
 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Школьники от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угледо ды		
День 1							
Завтрак ОВЗ	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак ОВЗ							
Завтрак льгота	Гуляш (1-й вариант)	100	10,94	26,67	3,04	551,92	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	205,83	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	52,2	109
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	173,88	291
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	14,4	106
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	58,76	493
ИТОГО ЗА Завтрак льгота							
Обед Овз	Гуляш (1-й вариант)	590	22,09	28,12	75,05	47	108
	Макаронные изделия отварные	100	10,94	26,67	3,04	552,07	
	Овощи натуральные (помидоры)	180	6,79	0,81	34,85	205,83	367 (1)
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	60	0,66	0,12	2,28	173,88	291
		200	0,50	0,20	23,10	14,4	106
						96	507

	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,3	139
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	588
	ИТОГО ЗА Обед Овз	900	27,09	34,76	126,57	842,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960	63,33	83,76	272,73	1946	
День 2							

Завтрак ОВЗ	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Классные Витаминки "	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Батон нарезной	565	15,62	21,84	83,84	598,66	

ИТОГО ЗА Завтрак ОВЗ		90	13,32	1,88	5,20	89,8	334
Завтрак льгота	Кнели рыбные припущенные	150	22,20	3,13	8,67	149,67	174
	Картофель отварной в молоке (1)	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек"	60	1,08	0,06	1,80	13,8	48
	Классные Витаминки "	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Квашеная капуста	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	550	40,50	5,59	55,53	432,47	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108

ИТОГО ЗА Завтрак льгота	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Кнели рыбные припущенные	90	13,32	1,88	5,20	89,8	334
	Картофель отварной в молоке (1)	150	22,20	3,13	8,67	149,67	174
	Квашеная капуста	60	1,08	0,06	1,80	13,8	48
	ИТОГО ЗА Обед Овз	830	44,85	11,07	88,51	633,12	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	100,97	38,50	227,88	1664,25	
День 3							

Завтрак ОВЗ		200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
Чай с сахаром							

Завтрак льгота	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146	165
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	ИТОГО ЗА Завтрак ОВЗ	560	10,23	14,65	61,88	422,16	
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
Обед ОВЗ	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	ИТОГО ЗА Завтрак льгота	480	22,47	29,25	63,85	604,47	
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	Куры	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Борщ с капустой и картофелем	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	о Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	об Хлеб ржаной	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Компот из яблок с лимонами	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255
	Каша ячневая вязкая	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
Завтрак ОВЗ	Сыр твердый порциями	780	28,53	27,01	105,57	775,97	
	ИТОГО ЗА Обед Овз	1820	61,23	70,91	231,30	1802,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
	День 4						
Завтрак ОВЗ	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	301
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2	1/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА Завтрак ОВЗ	470	21,92	34,78	52,68	611,22	
	Плов из отварной говядины	180	13,61	13,39	35,42	316,8	370

	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА Завтрак льгота	490	18,45	19,25	74,92	546,16	
Обед Овз	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Плов из отварной говядины	180	13,61	13,39	35,42	316,8	370
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	588
ИТОГО ЗА Обед Овз		800	24,57	25,02	124,32	821,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	64,94	79,05	251,92	1979,36	

День 5

Завтрак ОВЗ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка	200	6,20	9,60	27,00	220	625
	"Валетек" для детей	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ИТОГО ЗА Завтрак ОВЗ		550	10,58	10,74	70,00	423,6	
Завтрак льгота	Чай с лимоном	150	2,10	6,00	5,70	82,5	178
	Капуста отварная с маслом	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Овощи натуральные (огурцы)	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Чай с сахаром	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА Завтрак льгота	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб ржаной	550	22,30	22,33	54,95	506,26	

Обед Овз	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Капуста отварная с маслом	150	2,10	6,00	5,70	82,5	178
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
Овощи натуральные (огурцы)		60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
ИТОГО ЗА Обед Овз		600	32,13	28,28	57,96	613,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	65,01	61,35	182,91	1543,48	
День 6							
Завтрак ОВЗ	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4	247
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
Масло сливочное		10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ЗА Завтрак ОВЗ		470	14,91	25,54	66,83	555,72	
Завтрак льгота	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Печень говяжья по-строгановски	90	14,72	11,30	3,52	174,28	398
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		620	29,08	21,53	93,20	682,9	
Обед Овз	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
Печень говяжья по-строгановски		90	14,72	11,30	3,52	174,28	398
Плоды свежие (груши)		100	0,40	0,30	10,30	47	112
ИТОГО ЗА Обед Овз		870	31,13	26,51	112,95	809,89	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						1960	75,12	73,58	272,98	2048,51
День 7										
Завтрак ОВЗ										
Напиток из шиповника						200	0,70	0,30	22,80	97 519
Хлеб пшеничный						20	1,52	0,16	9,84	47 108
Хлеб ржаной						30	1,98	0,36	10,02	52,2 109
Йогурт						115	6,61	4,23	11,24	115,06 517
Масло сливочное						10	0,05	8,25	0,08	74,8 105
Каша рисовая молочная жидкая						200	5,54	8,62	32,40	229,4 268
ИТОГО ЗА Завтрак ОВЗ						575	16,40	21,92	86,38	615,46
Завтрак льгота										
Икра кабачковая (промышленного производства)						60	1,14	5,34	4,62	71,4 115
Хлеб ржаной						30	1,98	0,36	10,02	52,2 109
Хлеб пшеничный						20	1,52	0,16	9,84	47 108
Шницель рыбный натуральный						90	13,12	4,71	1,80	102,42 258
Напиток из шиповника						200	0,70	0,30	22,80	97 519
Картофельное пюре						150	3,15	6,60	16,35	138 429
ИТОГО ЗА Завтрак льгота						550	21,61	17,47	65,43	508,02
Обед Овз						90	13,12	4,71	1,80	102,42 258
Шницель рыбный натуральный										
Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)						250	5,72	3,77	21,93	144,9 144
о Хлеб пшеничный						40	3,04	0,32	19,68	94 108
Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)						200	0,50	0,20	23,10	96 507
об Хлеб ржаной						40	2,64	0,48	13,36	69,6 109
Вафли						30	0,84	0,99	23,19	105 588
Картофельное пюре						150	3,15	6,60	16,35	138 429
ИТОГО ЗА Обед Овз						800	29,01	17,07	119,41	749,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						1925	67,02	56,46	271,22	1873,4
День 8										
Завтрак ОВЗ										
Хлеб пшеничный						20	1,52	0,16	9,84	47 108
Хлеб ржаной						30	1,98	0,36	10,02	52,2 109
Напиток "Валетек" с витаминами						200	0,00	0,00	18,40	74 617
Каша пшенная молочная жидкая						200	7,80	9,46	35,80	283,6 267
Масло сливочное						10	0,05	8,25	0,08	74,8 105

ИТОГО ЗА Завтрак ОВЗ									
Завтрак льгота	Птица отварная	460	11,35	18,23	74,14	531,6			
	Макаронные изделия отварные	80	18,86	13,03	0,46	194,29	404		
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291		
	Напиток "Валетек" с витаминами	60	5,34	3,37	37,01	199,74	175		
	Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	18,40	74	617		
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47	108		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
ИТОГО ЗА Завтрак льгота									
Обед Овз	Борщ с капустой и картофелем	570	34,49	17,73	110,58	741,11			
	Хлеб пшеничный	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128		
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47	108		
	Компот из плодов или ягод сушеных	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
	Птица отварная	200	0,30	0,00	20,10	81	512		
	Макаронные изделия отварные	80	18,86	13,03	0,46	194,29	404		
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291		
ИТОГО ЗА Обед Овз									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
День 9									
Завтрак ОВЗ	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362	317		
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481		
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105		
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501		
	ИТОГО ЗА Завтрак ОВЗ	425	28,71	29,46	77,60	669,6			
Завтрак льгота	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362	317		
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481		
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105		
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501		
ИТОГО ЗА Завтрак льгота									
Обед Овз	Суп из овощей с фасоль	395	26,73	29,10	67,58	617,4			
		200	1,32	4,14	9,52	80,56	143		
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	2,10	12	107		

Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
Картофель отварной I	150	2,85	6,15	19,05	142,5	173 I
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
ИТОГО ЗА Обед Овз	760	27,40	22,35	79,23	629,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1580	82,84	80,91	224,41	1916,75	
День 10						
Завтрак ОВЗ						
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	6,20	9,60	27,00	220	625
ИТОГО ЗА Завтрак ОВЗ	550	10,58	10,74	70,00	423,6	
Завтрак льгота						
Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135	195
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2	1/1
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА Завтрак льгота	550	24,48	26,51	64,52	595,8	
Обед Овз						
Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	1,64	4,18	12,46	94,22	155
Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135	195
Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2	1/1

ИТОГО ЗА ОБЕД ОВЗ	780	28,90	31,27	97,76	790,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1880	63,96	68,52	232,28	1809,82	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	18380	726,70	671,90	2476,53	18705,69	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1838	72,67	67,19	247,65	1870,569	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813701

Владелец Ситник Ольга Владимировна

Действителен с 31.03.2023 по 30.03.2024