

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 - 4 классы ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206	11/4
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб с сыром	75	9,32	5,54	27,82	186,83	3/13
	Батон чайный	40	3,08	1,20	20,04	104,8	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	18,9	12,74	88,16	532,63	
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей	200	2,64	4,02	9,14	80,28	27/2
	Котлеты, биточки, шницели мясные рубленые школьные (рец. №3)	100	11,70	11,70	10,80	200,7	311
	Соус томатный	25	0,32	0,92	2,04	16,76	228
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,73	6,84	32,16	157,19	440
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	24,27	24,38	104,48	679,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	43,17	37,12	192,64	1211,76	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,36	6,60	45,80	251,06	7/4
	Кисель	200	0,00	0,00	0,00	0	3
	Батон чайный	40	3,08	1,20	20,04	104,8	б/н
	Яблоки	100	0,27	0,27	6,52	31,25	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	9,71	8,07	72,36	387,11	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	60	0,90	4,10	5,50	63	33/1
	Борщ со сметаной	200	1,58	4,64	7,64	79,26	2/2
	Кнели рыбные припущенные	100	9,41	1,40	5,50	89	334
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,60	6,80	37,80	250	44/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103	528
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	26,47	17,94	114,58	743,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	36,18	26,01	186,94	1130,57	
День 3							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,64	289,65	210
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб с сыром	75	9,32	5,54	27,82	186,83	3/13
	Батон чайный	40	3,08	1,20	20,04	104,8	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		465	30,23	35,06	73,4	716,28	
ОБЕД	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2	1/1
	Рассольник со сметаной	200	1,26	2,66	8,28	62,74	9/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	11,38	8,84	14,92	208,95	5/9
	Макаронные изделия отварные	150	6,64	5,02	37,17	206,49	43/3
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	26,92	19,54	106,45	716,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	57,15	54,6	179,85	1432,86	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша гречневая с молоком	200	14,00	8,40	45,60	316	1/4
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб с маслом и сыром	75	8,74	11,96	25,02	237,25	4/13
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	02
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	25,06	22,12	107,16	725,25	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1,00	4,25	5,10	62,12	18
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,24	3,96	4,70	59,4	144
	Плов из свинины	240	19,18	21,20	41,42	352,2	265

	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	29,50	54,08	113,26	1055,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	54,56	76,20	220,42	1780,77	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206	15/4
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с маслом	75	5,04	9,69	30,35	204,26	1/13
	Батон чайный	40	3,08	1,20	20,04	104,8	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	14,72	16,89	90,79	551,06	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,4	17
	Суп картофельный с крупой	200	2,36	4,70	14,96	113,44	16/2
	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	100	10,20	10,68	2,97	144,7	299
	Пюре картофельное	150	3,29	4,92	21,81	145,06	362
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	20,79	31,68	93,21	738,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	35,51	48,57	184,00	1289,16	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,40	7,40	27,20	202	8/4
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб с сыром	75	9,32	5,54	27,82	186,83	3/13
	Батон чайный	40	3,08	1,20	20,04	104,8	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	18,80	14,14	84,16	528,63	
ОБЕД	Помидоры свежие (нарезка)	60	0,65	0,12	2,23	58,21	9
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,30	4,00	15,90	118	17/2
	Курица в соусе томатном	100	11,33	11,25	3,42	160	405
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	3,26	7,79	29,13	164,39	60
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,40	78	507
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	40	2,90	0,44	16,34	75,8	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	25,48	23,92	109,10	777,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	44,28	38,06	193,26	1306,38	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,36	6,60	45,80	251,06	7/4
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с маслом	75	5,04	9,69	30,35	204,26	1/13
	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	21,50	22,69	102,35	665,32	
ОБЕД	Огурец солёный	60	0,38	0,05	0,82	6,24	10
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,36	2,62	5,60	52,16	6/2
	Жаркое по-домашнему из свинины	250	16,87	60,46	52,31	433,85	259
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	40	2,90	0,44	16,34	75,8	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	25,46	45,68	83,42	839,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	46,96	68,37	185,77	1504,87	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206	11/4
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб с сыром	75	9,32	5,54	27,82	186,83	3/13
	Батон чайный	40	3,08	1,20	20,04	104,8	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	20,40	14,34	89,40	559,63	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растительным маслом	60	1,10	5,10	7,40	81	34/1
	Борщ со сметаной	200	1,58	4,64	7,64	79,26	2/2
	Курица отварная	100	32,17	2,33	1,17	154,83	126
	Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,18	30,97	180,4	43/3
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	46,51	17,21	108,42	771,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	66,91	31,55	197,82	1330,92	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,32	5,98	33,50	214,12	14/4
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10

	Хлеб с маслом	75	5,04	9,69	30,35	204,26	1/13
	Батон чайный	40	3,08	1,20	20,04	104,8	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	18,34	20,37	106,79	658,18	
ОБЕД	Суп фасолевый	200	7,92	8,78	10,18	152,64	32/2
	Пудинг из творога	150	9,04	11,76	44,57	309,75	17/5
	Молоко сгущёное	20	1,40	1,58	1,90	27	10
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	40	2,90	0,44	16,34	75,8	6/н
	Яблоки	100	0,27	0,27	6,52	31,25	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	39,07	39,05	107,49	902,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	57,41	59,42	214,28	1560,22	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,00	5,90	25,60	175	16/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с маслом и сыром	75	8,74	11,96	25,02	237,25	4/13
	Батон чайный	40	3,08	1,20	20,04	104,8	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	19,82	21,96	84,06	606,05	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,00	4,00	5,90	63	5/1
	Суп-пюре из картофеля	200	2,50	2,60	11,80	82	25/2
	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,37	26,3	34/2
	Шницель натуральный рубленый (свинина) (с соусом)	90	12,69	19,70	9,09	172,29	304
	Рис отварной	150	3,71	3,40	37,09	197	45/3
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	20,68	84,9	257
	Хлеб пшеничный 2 сорт	40	2,90	0,44	16,34	75,8	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	23,76	40,26	106,27	931,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	43,58	62,22	190,33	1537,35	
День 11							
ЗАВТРАК	Омлет с картофелем (запеченный)	150	9,56	7,31	12,19	153,75	4/6
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с маслом	75	5,04	9,69	30,35	204,26	1/13
	Батон чайный	40	3,08	1,20	20,04	104,8	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		465	17,78	18,20	71,78	498,81	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	3,94	6,84	10,53	117,92	32/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150	4,17	5,09	8,05	93,57	20/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	12,64	13,16	16,58	232,17	5/9
	Соус томатный	25	0,32	0,92	2,04	16,76	228
	Каша гречневая вязкая	250	7,62	6,75	33,38	227,5	3/4
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	02
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	40	2,90	0,44	16,34	75,8	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		865	35,45	33,68	132,80	966,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	53,23	51,88	204,58	1465,73	
День 12							
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	200	3,40	3,70	12,00	95	21/2
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Бутерброд с джемом	75	3,32	6,17	40,42	220,16	6
	Хлеб пшеничный 2 сорт	40	2,90	0,44	16,34	75,8	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	9,62	10,31	77,86	425,96	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,16	73,2	3
	Борщ с фасолью и сметаной	150	5,35	6,38	8,27	112,59	3/2
	Рыба жареная	90	14,96	2,59	3,15	95,62	5/7
	Соус красный основной	25	0,17	0,77	1,72	14,57	759
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/3
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	30,66	20,24	89,23	655,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	40,28	30,55	167,09	1081,14	
День 13							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,80	313,5	9/5
	Повидло	50	0,20	0,00	32,50	100	25
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с сыром	75	9,32	5,54	27,82	186,83	3/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	34,97	19,94	89,32	636,33	
ОБЕД	Рассольник домашний со сметаной	200	4,44	7,66	9,26	124,26	10/2
	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	100	8,00	15,20	3,30	183	299
	Горошница	150	15,51	6,24	35,90	245,96	2
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	40	2,90	0,44	16,34	75,8	6/н
	Яблоки	100	0,27	0,27	6,52	31,25	3

ИТОГО ЗА ОБЕД		830	34,66	30,13	109,30	825,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	69,63	50,07	198,62	1461,8	
День 14							
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,40	7,90	29,50	219	6/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	23,44	17,52	79,58	575,2	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,00	4,00	5,90	63	5/1
	Суп "Волна" на курином бульоне	200	7,08	9,20	7,30	140,56	37/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	250	17,30	14,80	35,60	349	6/9
	Соус сметанный	25	0,29	1,82	1,04	21,95	6/11
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	40	2,90	0,44	16,34	75,8	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		815	31,71	30,58	95,06	779,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	55,15	48,10	174,64	1354,71	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18580	709,02	686,36	2686,54	19441,48	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		884,76	33,76	32,68	127,93	925,78	