

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Общественное питание"
Фомин А.М.



Категория: Ст. школьники (ОВЗ)

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
106	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры) З	50	0,55	0,10	1,90	12,00
367	ЗАВТРАК	Гуляш из отварного мяса (1-й вариант)	80	13,74	14,66	2,80	198,00
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный О	40	3,04	0,32	19,68	94,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			550	25,06	16,12	78,44	561,10
106	ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы) О	100	0,80	0,10	2,50	14,00
139	ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,55	4,95	5,88	74,25
406	ОБЕД	Плов из отварной птицы	280	21,34	21,20	50,54	478,66
507	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	40	2,64	0,48	13,36	69,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			880	28,26	27,05	105,33	778,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1430	53,32	43,17	183,77	1339,91

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 2							
106	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (огурцы) 3	50	0,40	0,05	1,25	7,00
334	<u>ЗАВТРАК</u>	Кнели рыбные припущенные	80	10,88	8,47	4,50	118,20
429	<u>ЗАВТРАК</u>	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
494	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
108	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный О	40	3,04	0,32	19,68	94,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			550	19,55	15,80	67,00	470,40
52	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
132	<u>ОБЕД</u>	Рассольник домашний	250	39,58	10,32	13,34	106,25
389	<u>ОБЕД</u>	Тефтели из мяса паровые	100	13,80	12,70	8,70	204,00
237	<u>ОБЕД</u>	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
619	<u>ОБЕД</u>	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	17,46	67,50
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			880	69,97	39,16	120,38	913,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1430	89,52	54,96	187,38	1384,11
День 3							
100	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45
317	<u>ЗАВТРАК</u>	Пудинг из творога паровой	240	33,43	26,09	52,80	579,19
481	<u>ЗАВТРАК</u>	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,88	82,00
501	<u>ЗАВТРАК</u>	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
111	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			550	47,25	36,35	113,16	948,64
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры) 3	100	1,10	0,20	3,80	24,00
128	<u>ОБЕД</u>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	10,60	10,65	95,00

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
369	<u>ОБЕД</u>	Жаркое по-домашнему	280	33,10	29,54	37,14	482,36
509	<u>ОБЕД</u>	Компот из яблок с лимонами	180	0,27	0,18	22,59	92,70
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			880	41,22	41,24	102,30	833,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1430	88,47	77,59	215,46	1782,20
День 4							
106	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (огурцы) 3	60	0,48	0,06	1,50	8,40
1/1	<u>ЗАВТРАК</u>	Горошек зеленый	20	0,62	0,74	1,28	14,40
301	<u>ЗАВТРАК</u>	Омлет натуральный	200	17,24	26,76	4,62	326,16
497	<u>ЗАВТРАК</u>	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
111	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			550	28,32	33,48	69,68	691,96
112	<u>ОБЕД</u>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
161	<u>ОБЕД</u>	Суп- пюре из разных овощей	250	2,93	19,68	27,05	158,72
345	<u>ОБЕД</u>	Котлеты рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113,00
291	<u>ОБЕД</u>	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
512	<u>ОБЕД</u>	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,90
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			880	29,21	23,71	127,51	705,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1430	57,53	57,19	197,19	1396,96
День 5							
105	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
14/4	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша ячневая вязкая	180	5,40	4,77	27,63	175,50
381	<u>ЗАВТРАК</u>	Котлеты мясные	90	16,02	15,75	12,87	257,40
493	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
108	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный О	40	3,04	0,32	19,68	94,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			550	26,59	29,45	85,28	713,90
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	100	1,10	0,20	3,80	24,00
149	<u>ОБЕД</u>	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	2,15	2,88	14,37	92,16
367	<u>ОБЕД</u>	Гуляш из отварного мяса (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,50
237	<u>ОБЕД</u>	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
508	<u>ОБЕД</u>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			880	36,05	31,54	118,59	905,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1430	62,64	60,99	203,87	1619,72
День 6							
100	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45
240	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,18	10,18	62,18	365,00
405	<u>ЗАВТРАК</u>	Курица в соусе томатном	70	7,93	7,88	2,39	112,00
494	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
108	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный О	40	3,04	0,32	19,68	94,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			567	17,79	20,73	47,37	414,40
52	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
142	<u>ОБЕД</u>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	25,28	8,25

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
369	<u>ОБЕД</u>	Жаркое по-домашнему	280	33,10	29,54	21,38	482,36
619	<u>ОБЕД</u>	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	17,46	67,50
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			880	41,18	41,25	100,50	790,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1447	58,97	61,97	147,86	1204,81
День 7							
106	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (помидоры) 3	50	0,55	0,10	1,90	12,00
412	<u>ЗАВТРАК</u>	Котлеты мясные припущенные	80	12,00	8,57	7,43	150,86
429	<u>ЗАВТРАК</u>	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
497	<u>ЗАВТРАК</u>	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
108	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный О	40	3,04	0,32	19,68	94,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			550	25,72	20,35	87,08	633,06
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (огурцы) О	100	0,80	0,10	2,50	14,00
144	<u>ОБЕД</u>	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	29,63	108,00
404	<u>ОБЕД</u>	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86
195	<u>ОБЕД</u>	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	19,20	162,00
519	<u>ОБЕД</u>	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,30
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			880	35,82	31,26	100,54	753,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1430	61,54	51,61	187,62	1386,72
День 8							
100	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45
404	<u>ЗАВТРАК</u>	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46	194,29
291	<u>ЗАВТРАК</u>	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
494	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
108	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный О	40	3,04	0,32	19,68	94,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			545	34,61	18,44	80,21	626,82
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	100	1,10	0,20	3,80	24,00
128	<u>ОБЕД</u>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	10,60	10,65	95,00
364	<u>ОБЕД</u>	Азу	280	22,82	24,47	39,85	428,18
512	<u>ОБЕД</u>	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,90
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			880	30,94	35,99	100,51	759,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1425	65,54	54,43	180,72	1386,40
День 9							
100	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45
317	<u>ЗАВТРАК</u>	Пудинг из творога паровой	230	32,04	25,00	50,60	555,06
481	<u>ЗАВТРАК</u>	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,88	82,00
105	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
501	<u>ЗАВТРАК</u>	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
111	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			550	45,91	43,51	111,04	999,31
112	<u>ОБЕД</u>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
143	<u>ОБЕД</u>	Суп из овощей с фасоль	250	3,68	4,40	15,28	115,50
235	<u>ОБЕД</u>	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	100	14,21	18,22	29,94	336,25
429	<u>ОБЕД</u>	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
619	<u>ОБЕД</u>	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	17,46	67,50
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ИТОГО ЗА ОБЕД:			880	23,21	23,74	100,60	705,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1430	69,12	67,25	211,64	1705,06
День 10							
106	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы) 3	50	0,40	0,05	1,25	7,00
381	ЗАВТРАК	Котлеты мясные	80	14,24	14,00	11,44	228,80
195	ЗАВТРАК	Рагу из овощей	150	3,00	8,03	12,75	135,00
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный О	40	3,04	0,32	19,68	94,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			550	22,76	22,76	70,34	578,00
52	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
155	ОБЕД	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	1,60	5,08	17,05	120,25
398	ОБЕД	Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,55	3,91	193,64
294	ОБЕД	Макароны отварные с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,80
342	ОБЕД	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	180	0,40	0,14	25,38	104,94
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			880	28,29	33,86	110,35	859,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1430	51,05	56,61	180,69	1437,93