

СОГЛАСОВАНО

Виктор...
 (должность)
 (ФИО)
 (дата) 11.09.2022



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

А.М. Фомин



Меню приготавливаемых блюд

Категория: Мл. школьники (ОВЗ)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
106	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры) З	40	0,44	0,08	1,52	9,60
367	ЗАВТРАК	Гуляш из отварного мяса (1-й вариант)	60	10,30	14,46	2,10	148,50
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58
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:			500	20,76	15,80	73,49	489,88
106	ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы) О	60	0,48	0,06	1,50	8,40
139	ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,24	3,96	4,70	59,40
406	ОБЕД	Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,32	410,28
507	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ЗА ОБЕД:			730	23,96	22,89	90,17	663,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				44,72	38,69	163,66	1153,16
День 2							
106	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (огурцы) 3	40	0,32	0,04	1,00	5,60
334	<u>ЗАВТРАК</u>	Кнели рыбные припущенные	60	8,16	0,84	3,30	53,40
429	<u>ЗАВТРАК</u>	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60
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:			500	16,33	7,28	63,37	385,80
52	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68
132	<u>ОБЕД</u>	Рассольник домашний	200	31,66	7,49	10,67	85,00
389	<u>ОБЕД</u>	Тефтели из мяса паровые	90	12,42	11,43	7,83	183,60
237	<u>ОБЕД</u>	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			730	56,98	30,90	97,86	743,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	73,31	38,18	161,23	1129,43
День 3							
100	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30
317	<u>ЗАВТРАК</u>	Пудинг из творога паровой	220	30,65	23,91	48,40	530,93
481	<u>ЗАВТРАК</u>	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60
501	<u>ЗАВТРАК</u>	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00

№ рецептуры	Прием 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
111	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	41,33	31,86	95,70	814,43
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры) 3	60	0,66	0,12	2,28	14,40
128	<u>ОБЕД</u>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00
369	<u>ОБЕД</u>	Жаркое по-домашнему	240	28,37	25,32	18,12	413,45
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			730	34,26	30,14	71,37	695,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	75,59	62,00	167,07	1509,78
День 4							
106	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (огурцы) 3	50	0,40	0,05	1,25	7,00
1/1	<u>ЗАВТРАК</u>	Горошек зеленый	20	0,62	0,74	1,28	14,40
301	<u>ЗАВТРАК</u>	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54
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	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	25,02	30,21	58,69	605,54
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	200	2,34	5,80	21,64	99,20
345	<u>ОБЕД</u>	Котлеты рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,70
291	<u>ОБЕД</u>	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			770	24,67	9,28	107,07	564,50

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1270	49,69	39,49	165,76	1170,04
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	150	4,50	3,98	23,03	146,25
381	<u>ЗАВТРАК</u>	Котлеты мясные	70	12,46	12,25	10,01	200,20
493	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
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:			500	22,13	25,16	77,82	627,45
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	60	0,66	0,12	2,28	14,40
149	<u>ОБЕД</u>	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	200	1,56	2,10	10,45	67,02
367	<u>ОБЕД</u>	Гуляш из отварного мяса (1-й вариант)	90	15,45	16,50	3,15	222,75
237	<u>ОБЕД</u>	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
508	<u>ОБЕД</u>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			730	30,17	27,09	97,12	755,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	52,30	52,25	174,94	1382,47
День 6							
100	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30
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	7,87	2,40	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:			500	21,79	21,34	109,48	718,50
52	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
142	<u>ОБЕД</u>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	20,22	6,60
369	<u>ОБЕД</u>	Жаркое по-домашнему	240	28,37	25,32	18,12	413,45
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			730	34,12	33,43	80,62	642,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	55,91	54,77	190,10	1360,53
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	50	7,50	5,36	4,64	94,28
429	<u>ЗАВТРАК</u>	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60
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:			500	20,80	16,26	82,11	558,08
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (огурцы) О	60	0,48	0,06	1,50	8,40
144	<u>ОБЕД</u>	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,40	21,69	86,40
404	<u>ОБЕД</u>	Птица отварная	90	21,21	14,66	0,51	218,57
195	<u>ОБЕД</u>	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135,00
519	<u>ОБЕД</u>	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,30
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			740	31,42	27,01	81,75	657,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1240	52,22	43,27	163,86	1215,85
День 8							
100	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
404	<u>ЗАВТРАК</u>	Птица отварная	70	16,50	11,40	0,40	170,00
291	<u>ЗАВТРАК</u>	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90
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:			500	29,83	15,36	74,34	556,40
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	60	0,66	0,12	2,28	14,40
128	<u>ОБЕД</u>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00
364	<u>ОБЕД</u>	Азу	240	19,56	20,98	24,96	367,01
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)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			740	26,11	25,74	77,05	646,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1240	55,94	41,10	151,39	1202,91
День 9							
100	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30
317	<u>ЗАВТРАК</u>	Пудинг из творога паровой	210	29,26	22,82	46,20	506,80
481	<u>ЗАВТРАК</u>	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60
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	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	39,99	39,02	93,58	865,10
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	200	2,94	3,52	12,22	92,40
235	<u>ОБЕД</u>	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	90	9,19	6,41	6,96	122,63
429	<u>ОБЕД</u>	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			770	19,18	17,45	82,65	566,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1270	59,17	56,48	176,23	1431,42
День 10							
106	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (огурцы) 3	40	0,32	0,04	1,00	5,60
381	<u>ЗАВТРАК</u>	Котлеты мясные	60	10,68	10,50	8,58	171,60
195	<u>ЗАВТРАК</u>	Рагу из овощей	130	2,60	6,95	11,05	117,00
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:			500	18,72	18,17	65,53	501,40
52	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68
155	<u>ОБЕД</u>	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	1,28	4,06	13,64	96,20
398	<u>ОБЕД</u>	Печень говяжья по-строгановски	90	14,72	11,30	3,52	174,28
294	<u>ОБЕД</u>	Макароны отварные с овощами	150	3,00	7,80	23,03	174,00
342	<u>ОБЕД</u>	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	180	0,40	0,14	25,38	104,94
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			730	23,75	27,43	90,39	703,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	42,47	45,60	155,92	1205,30