

СОГЛАСОВАНО

(подпись)

(ФИО) Сурганова И.С.

(дата) 10.09.2022

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Общественное питание"

Фомин А.М.

«ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ»

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ст. школьники (ОВЗ)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	13,57	94,65
267	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	190	5,57	9,92	28,06	240,09
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	19,67	126,65
114	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	19,19	126,25
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:				13,40	14,25	94,28	687,49
106	ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры) О	100	0,66	0,12	6,05	62,05
139	ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,29	9,26	21,47	150,05
367	ОБЕД	Гуляш из отварного мяса (1-й вариант)	100	15,45	16,50	6,92	270,40
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	5,65	0,67	32,81	192,55
507	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	24,56	134,05
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
ИТОГО ЗА ОБЕД:				27,00	27,25	119,21	1003,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				40,40	41,50	213,49	1690,69
День 2							

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
478	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	3,85	122,45
517	<u>ЗАВТРАК</u>	Йогурт	115	5,75	3,68	13,55	147,70
268	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша рисовая молочная жидкая	180	6,85	6,46	28,07	219,70
495	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с молоком	200	1,50	1,30	19,67	128,65
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
111	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			555	17,63	20,63	92,98	818,40
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (огурцы) О	100	0,48	0,06	5,27	56,05
132	<u>ОБЕД</u>	Рассольник домашний	250	7,66	10,16	34,01	196,65
405	<u>ОБЕД</u>	Курица в соусе томатном	100	10,20	10,12	6,85	191,65
174	<u>ОБЕД</u>	Картофель отварной в молоке	180	4,65	6,30	26,87	215,65
619	<u>ОБЕД</u>	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витамишки"	180	0,00	0,00	21,23	115,15
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
ИТОГО ЗА ОБЕД:			870	26,49	27,16	121,63	969,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1425	44,12	47,79	214,61	1787,65
День 3							
478	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	3,85	122,45
165	<u>ЗАВТРАК</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,12	6,60	27,49	230,15
494	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	18,97	108,65
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
111	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
100	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	15	2,56	2,61	3,77	81,95
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			525	17,31	18,40	81,92	743,10
112	<u>ОБЕД</u>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	13,57	94,65
128	<u>ОБЕД</u>	Борщ с капустой и картофелем	250	4,46	8,00	22,29	143,54
412	<u>ОБЕД</u>	Котлеты мясные припущенные	100	13,50	9,64	12,13	217,36

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
255	<u>ОБЕД</u>	Каша ячневая вязкая	180	4,80	8,55	30,59	251,05
509	<u>ОБЕД</u>	Компот из яблок с лимонами	180	0,27	0,18	26,36	140,35
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
ИТОГО ЗА ОБЕД:							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 4							
1/1	<u>ЗАВТРАК</u>	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	7,61	90,85
301	<u>ЗАВТРАК</u>	Омлет натуральный	240	16,19	25,13	12,38	353,95
496	<u>ЗАВТРАК</u>	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	28,77	191,65
111	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:							
50	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы отварной	550	25,13	31,59	76,60	836,35
119	<u>ОБЕД</u>	Суп с бобовыми	100	0,90	3,30	8,81	101,05
345	<u>ОБЕД</u>	Котлеты рыбные	250	7,15	48,15	53,39	596,90
429	<u>ОБЕД</u>	Картофельное пюре	100	12,51	1,89	12,41	149,35
493	<u>ОБЕД</u>	Чай с сахаром	180	3,15	6,60	20,12	185,65
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	180	0,09	0,00	17,27	101,65
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,98	0,36	13,79	99,85
ИТОГО ЗА ОБЕД:							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 5							
106	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (огурцы) 3	100	0,69	0,09	5,91	59,65
625	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	11,39	15,35	27,25	238,95
495	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с молоком	200	1,50	1,30	19,67	128,65

№ 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	13,79	99,85
111	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
<u>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</u>			550	17,06	17,67	80,67	627,15
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	100	0,66	0,12	6,05	62,05
149	<u>ОБЕД</u>	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	1,76	2,36	45,53	186,05
369	<u>ОБЕД</u>	Жаркое по-домашнему	280	28,37	25,32	21,89	461,10
507	<u>ОБЕД</u>	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	24,56	134,05
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
<u>ИТОГО ЗА ОБЕД:</u>			870	34,74	28,50	125,43	1037,35
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</u>			1420	51,80	46,17	206,10	1664,50
День 6							
100	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	15	2,56	2,61	3,77	81,95
112	<u>ЗАВТРАК</u>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	13,57	94,65
247	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	170	6,02	11,00	23,86	230,87
493	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	18,77	107,65
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
111	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
<u>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</u>			535	12,56	14,95	87,81	715,02
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (огурцы) О	100	0,48	0,06	5,27	56,05
142	<u>ОБЕД</u>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,40	9,98	21,99	129,25
405	<u>ОБЕД</u>	Курица в соусе томатном	100	10,20	10,12	6,85	191,65
237	<u>ОБЕД</u>	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,55	7,85	40,85	300,70
619	<u>ОБЕД</u>	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	21,23	115,15
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
<u>ИТОГО ЗА ОБЕД:</u>			870	26,13	28,53	123,59	986,90

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	
				Б	Ж	У		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1405	38,69	43,48	211,40	1701,92
День 7								
478	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	3,85		122,45
517	ЗАВТРАК	Йогурт	115	5,75	3,68	13,55		147,70
14/4	ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,05	3,58	24,50		179,28
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	19,67		126,65
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79		99,85
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05		100,05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:				555	17,53	19,15	89,41	775,98
52	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	0,90	3,30	8,81		101,05
161	ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	250	3,34	5,02	14,41		135,85
370	ОБЕД	Плов из отварного мяса	280	18,14	17,86	51,00		470,05
507	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	24,56		134,05
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79		99,85
1 ~	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61		94,25
ИТОГО ЗА ОБЕД:				870	26,33	26,88	126,18	1035,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1425	43,86	46,03	215,59	1811,08
День 8								
106	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры) 3	80	0,66	0,12	6,05		62,05
478	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,05	8,25	3,85		122,45
267	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	210	13,15	9,10	30,62		260,35
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	18,97		108,65
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79		99,85
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05		100,05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:				550	17,44	18,41	87,33	753,40
112	ОБЕД	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	13,57		94,65
128	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	3,46	12,00	22,29		143,54

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
404	<u>ОБЕД</u>	Птица отварная	100	21,21	14,66	4,28	266,22
291	<u>ОБЕД</u>	Макаронные изделия отварные	180	5,65	0,67	32,81	192,55
512	<u>ОБЕД</u>	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	21,86	120,55
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
ИТОГО ЗА ОБЕД:			870	34,49	28,25	122,21	1011,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1420	51,93	46,66	209,54	1765,01
День 9							
100	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	15	2,56	2,61	3,77	81,95
481	<u>ЗАВТРАК</u>	Молоко сгущенное	35	2,52	2,97	23,20	162,45
317	<u>ЗАВТРАК</u>	Пудинг из творога паровой	250	33,32	25,99	56,38	624,75
497	<u>ЗАВТРАК</u>	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	35,47	233,65
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
111	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			550	46,88	36,91	146,66	1302,70
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	100	0,66	0,12	6,05	62,05
143	<u>ОБЕД</u>	Суп из овощей с фасоль	250	2,94	3,52	15,99	140,05
235	<u>ОБЕД</u>	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	100	23,16	23,31	17,37	404,67
173	<u>ОБЕД</u>	Картофель отварной	180	2,85	6,15	22,82	190,15
619	<u>ОБЕД</u>	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	21,23	115,15
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
ИТОГО ЗА ОБЕД:			870	37,11	37,62	114,86	1106,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1420	83,99	74,53	261,52	2408,87
День 10							
106	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (огурцы) 3	70	0,48	0,06	5,27	56,05

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
478	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	3,85	122,45
183	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	11,33	10,62	40,72	321,74
494	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	18,97	108,65
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,79	99,85
111	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	14,05	100,05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:				18,01	22,44	99,22	829,90
52	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы отварной	100	0,90	3,30	8,81	101,05
155	<u>ОБЕД</u>	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	3,28	4,06	18,60	143,85
381	<u>ОБЕД</u>	Котлеты мясные	100	16,02	15,75	16,64	305,05
195	<u>ОБЕД</u>	Рагу из овощей	180	3,00	8,02	16,52	182,65
342	<u>ОБЕД</u>	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	31,97	164,25
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
ИТОГО ЗА ОБЕД:				27,14	31,81	119,94	1090,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				45,15	54,25	219,16	1920,85

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 22023141085098361660399424309462323140649109803

Владелец Суркова Ирина Вадимовна

Действителен с 16.09.2022 по 16.09.2023