

СОГЛАСОВАНО
(подпись)
(Ф.И.О.)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ:
Общественного питания"
«ОБЩЕСТВЕННОЕ
ПИТАНИЕ»
Фомин А.М.

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							
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
267	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,85	7,10	26,85	212,70
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	12,93	11,14	72,85	443,30
106	ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры) О	60	0,66	0,12	2,28	14,40
139	ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,24	7,96	17,70	102,40
367	ОБЕД	Гуляш из отварного мяса (1-й вариант)	90	15,45	16,50	3,15	222,75
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90
507	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20

№ 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
ИТОГО ЗА ОБЕД:			750	27,00	25,97	95,13	679,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1250	39,93	37,11	167,98	1122,55
День 2							
478	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
517	<u>ЗАВТРАК</u>	Йогурт	115	5,75	3,68	9,78	100,05
268	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,60	5,60	21,06	149,11
495	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00
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:			505	14,38	19,77	67,12	509,56
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (огурцы) О	60	0,48	0,06	1,50	8,40
132	<u>ОБЕД</u>	Рассольник домашний	200	5,66	4,16	30,24	149,00
405	<u>ОБЕД</u>	Курица в соусе томатном	90	10,20	10,12	3,08	144,00
174	<u>ОБЕД</u>	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,30	23,10	168,00
		Напиток с витаминами "Валетек Классные Витамишки"	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	24,49	21,16	95,24	635,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1235	38,87	40,93	162,36	1145,26
День 3							
478	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
165	<u>ЗАВТРАК</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,50
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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
111	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
100	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			520	13,31	18,38	59,30	457,20
112	<u>ОБЕД</u>	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
128	<u>ОБЕД</u>	Борщ с капустой и картофелем	200	3,46	4,00	18,52	95,89
412	<u>ОБЕД</u>	Котлеты мясные припущенные	90	13,50	9,64	8,36	169,71
255	<u>ОБЕД</u>	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,40
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:			770	25,93	23,29	105,95	707,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1290	39,24	41,67	165,25	1164,70
День 4							
1/1	<u>ЗАВТРАК</u>	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,20
301	<u>ЗАВТРАК</u>	Омлет натуральный	190	16,38	25,42	4,39	309,85
496	<u>ЗАВТРАК</u>	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00
111	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	25,32	31,88	53,53	601,65
50	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40
119	<u>ОБЕД</u>	Суп с бобовыми	200	5,72	38,52	39,70	439,40
345	<u>ОБЕД</u>	Котлеты рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,70
429	<u>ОБЕД</u>	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
493	<u>ОБЕД</u>	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00
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	25,87	50,83	103,09	885,30

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				51,19	82,71	156,62	1486,95
День 5							
106	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы) 3	60	0,48	0,06	1,50	8,40
625	ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	190	5,89	9,12	25,65	209,00
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:				11,35	11,42	63,35	403,00
106	ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры) О	60	0,66	0,12	2,28	14,40
149	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	200	1,76	2,36	41,76	138,40
369	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	240	28,37	25,32	18,12	413,45
507	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:				34,74	28,50	102,81	751,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				46,09	39,92	166,16	1154,45
День 6							
100	ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
247	ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	140	5,99	9,88	22,06	201,18
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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
111	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:				12,53	13,83	67,16	447,08
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (огурцы) О	60	0,48	0,06	1,50	8,40
142	<u>ОБЕД</u>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	18,22	81,60
405	<u>ОБЕД</u>	Курица в соусе томатном	90	10,20	10,12	3,08	144,00
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 Витамины"	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:				24,13	22,53	97,20	653,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				36,66	36,36	164,36	1100,43
День 7							
478	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
517	<u>ЗАВТРАК</u>	Йогурт	115	5,75	3,68	9,78	100,05
14/4	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	130	3,90	3,45	19,96	126,75
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:				16,38	19,02	66,02	485,20
52	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40
161	<u>ОБЕД</u>	Суп- пюре из разных овощей	200	2,34	4,02	10,64	88,20
370	<u>ОБЕД</u>	Плов из отварного мяса	240	18,14	17,86	47,23	422,40
507	<u>ОБЕД</u>	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	
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	25,33	25,88	103,56	749,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1235	41,71	44,90	169,58	1234,40
День 8							
106	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (помидоры) 3	60	0,66	0,12	2,28	14,40
478	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
267	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,02	8,52	32,22	255,24
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
111	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	11,31	17,83	70,08	510,04
День 9							
112	<u>ОБЕД</u>	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
128	<u>ОБЕД</u>	Борщ с капустой и картофелем	200	3,46	4,00	18,52	95,89
404	<u>ОБЕД</u>	Птица отварная	90	21,21	14,66	0,51	218,57
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	34,49	20,25	95,82	678,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1270	45,80	38,08	165,90	1188,10
День 9							
100	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30
481	<u>ЗАВТРАК</u>	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,88	82,00
317	<u>ЗАВТРАК</u>	Пудинг из творога паровой	220	30,65	23,91	48,40	530,93
497	<u>ЗАВТРАК</u>	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00

№ 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:				43,49	33,98	114,28	937,83
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	60	0,66	0,12	2,28	14,40
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 маслом)	90	12,74	12,82	7,48	196,36
173	<u>ОБЕД</u>	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,50
619	<u>ОБЕД</u>	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витамины"	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:				22,69	23,13	78,35	611,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				66,18	57,11	192,63	1549,79
День 10							
106	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (огурцы) 3	60	0,48	0,06	1,50	8,40
478	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
183	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	7,43	10,62	36,95	274,09
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
111	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:				11,54	19,87	74,03	522,89
52	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40
155	<u>ОБЕД</u>	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	3,28	4,06	14,83	96,20
381	<u>ОБЕД</u>	Котлеты мясные	90	16,02	15,75	12,87	257,40
195	<u>ОБЕД</u>	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135,00

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			730	27,10	31,79	90,73	745,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	38,64	51,66	164,76	1268,63

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 22023141085098361660399424309462323140649109803

Владелец Суркова Ирина Вадимовна

Действителен с 16.09.2022 по 16.09.2023