

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период для школьников ОВЗ с 7-11 лет
МБОУ Нижне-Ольховская СОШ
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Нижне-Ольховская СОШ



Виниченко С.А.

2023-2024гг

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,17	10,06	31,91	245,72	181	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
		505	22,08	29,8	95,74	756,62		64-30
Итого за Завтрак								
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Котлеты рубленные из филе птицы	90	14,09	21,37	13,76	305,08	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
	Овощи соленные (огурец) (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	32,92	34,79	193,32	1245,57		71-72
Итого за день		1 275	55	64,59	289,06	2002,19		136-02

(лист 2)

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	180	17,29	31,19	3,38	188,22	210	
	Салат из свежих отварной с растительным маслом	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
		510	26,93	38,42	77	600,5		64-30
Итого за Завтрак								
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/20	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
		732	22,35	21,39	95,31	692,79		71-72
Итого за Обед		1 242	49,28	59,81	172,31	1293,29		136-02

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тертые мясные с соусом	50/30	5,06	11,72	8,44	162,18	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		500	15,24	49,47	78,88	838,17		64-30
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Макаронник с мясом	150/90	31,61	35,27	45,38	629,13	285	
	Салат из белокочанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
		770	45,65	45,11	142,47	1187,92		71-72
	Итого за день	1 270	60,89	94,58	221,35	2026,09		136-02

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	210	6,22	6,23	18,82	156,24	101	
	Какао с молоком.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
Итого за Завтрак		505	25,93	29,05	92,82	752,5		64-30
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Плов из курицы	150/90	24,59	29,3	41,89	533,92	291	
	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	62	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
		770	38,72	46,78	149,45	1211,94		71-72
	Итого за день	1 275	64,65	75,83	242,27	1964,44		136-02

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	60/20	10,98	7,66	7,18	142,34	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
Итого за Завтрак		500	28,32	20,29	112,34	764,09		64-30
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Котлеты, биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Икра свекольная	60	0,82	4,56	5,63	66,53	75	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	42,28	179,37	179,37	349	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за день	770	26,84	45,5	141,55	1112,06		71-72
		1 270	55,16	65,79	253,89	1876,15		136-02

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	210	4,59	3,99	15,08	126	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
	Итого за Обед	505	20,43	23,71	83,87	656,7		64-30
	Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Жаркое по-домашнему	150/90	17,44	42,6	23,6	551,62	259	
	Горошек овощной (консервированный) (Осенне-зимний)	60	1,77	0,11	3,71	22,86	131	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за день	770	29,48	50,34	113,73	1050,71		71-72
		1 275	49,91	74,05	197,6	1707,41		136-02

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/20	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		510	24,19	15,63	102,74	671,02		64-30
Обед								
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Птица тушенная в соусе сметанном/	90	10,75	9,11	3,16	137,7	290	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203	
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	60	1,02	3	5,07	51,42	47	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	31,5	25,78	142,94	959,96		71-72
Итого за день		1 280	55,69	41,41	245,68	1630,98		136-02

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с молоком стученным .	200/20	32,15	24,33	61,6	594	223	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		500	41,03	35,2	130,39	1016,7		64-30
Обед								
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Тефтели мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Винегрет овощной .	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		792	19,62	60,62	99,54	1050,9		71-72
Итого за день		1 292	60,65	95,82	229,93	2067,6		136-02

Рацион: ОБЗ с 7-11 лет		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	220	14,89	17,51	37,52	367,84	204	
	Какао с молоком...	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
		500	27,64	31,48	111,52	856,1		64-30
Итого за Завтрак								
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Печень, тушенная в соусе	90	12,36	8,61	8,08	160,13	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
		770	32,58	25,29	189,1	1137,05		71-72
Итого за день		1 270	60,22	56,77	300,62	1993,15		136-02

Рацион: ОБЗ с 7-11 лет		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	70/20	21,62	27,62	1,36	340,17	288	
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		542	34,27	42,81	102,06	945,02		64-30
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Котлеты ,биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268	
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
		770	27,85	81,16	126,19	1361,94		71-72
Итого за день		1 312	62,12	123,97	228,25	2306,96		136-02

Итого за период	12 761	573,57	752,62	2380,96	18868,26	
Среднее значение за период		57,4	75,3	238,1	1886,8	

Составил _____
Администратор

Утвердил _____



ОВЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
-----------	--------------------	--	----------------------	--------------------

Завтрак

210	Каша жидкая молочная из манной крупы. молоко с медом 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар	ЭЦ-246, Бел-6, Жир-10, Угл-32		181
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9		15

Итого за Завтрак ЭЦ-757, Бел-22, Жир-30, Угл-96

64-30

Обед

200	Суп картофельный с вермишелью картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
90	Котлеты рубленые из филе птицы. филе цб, молоко с медом 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное.	ЭЦ-305, Бел-14, Жир-21, Угл-14		294
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупа пшеничная, масло сливочное	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
60	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-150, Угл-39		70
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527

Итого за Обед ЭЦ-1 246, Бел-33, Жир-35, Угл-193

71-72

Итого за день ЭЦ-2 002, Бел-55, Жир-65, Угл-289

136-02

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н.

ОВЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
180	Омлет натуральный. яйцо куриное, молоко с жиром 2,5%, масло сливочное	ЭЦ-188, Бел-17, Жир-31, Угл-3		210
60	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. свекла, масло растительное	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5		52
200	Кофейный напиток. сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-601, Бел-27, Жир-38, Угл-77	64-30	
Обед				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томаты	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
70/20	Рыба, тушенная в томате с овощами минтай, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, сахар	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
150	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко с жиром 2,5%, масло сливочное	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимон, чай черный	ЭЦ-62, Угл-15		377
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-693, Бел-22, Жир-21, Угл-95	71-72	
Итого за день		ЭЦ-1 293, Бел-49, Жир-60, Угл-172	136-02	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н. _____



ОВЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/30	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-162, Бел-5, Жир-12, Угл-8		279
<i>свиная, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, крупа рисовая, помидор</i>				
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
<i>крупа ячневая, масло сливочное</i>				
200	Чай с сахаром.	ЭЦ-60, Угл-15		376
<i>сахар, чай черный</i>				
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Завтрак			ЭЦ-838, Бел-15, Жир-49, Угл-79	64-30
Обед				
200	Суп картофельный с горохом .	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
<i>картофель, горох зеленый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень)</i>				
150/90	Макаронник с мясом .	ЭЦ-629, Бел-32, Жир-35, Угл-45		285
<i>свинина, макароны, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, сухари панировочные</i>				
60	Салат из белокачанной капусты свежей	ЭЦ-36, Бел-1, Жир-2, Угл-4		45
<i>капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное, кислота лимонная</i>				
200	Кисель из яблок сушеных	ЭЦ-128, Угл-31		354
<i>сахар, сушеные яблоки, крахмал картофельный, кислота лимонная</i>				
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			ЭЦ-1 188, Бел-46, Жир-45, Угл-142	71-72
Итого за день			ЭЦ-2 026, Бел-61, Жир-95, Угл-221	136-02

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



ОВЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
210	Суп молочный с овсяной крупой молоко 2,5%, овсянка "Геркулес", масло сливочное, сахар	ЭЦ-156, Бел-6, Жир-6, Угл-19		101
200	Какао с молоком.. молоко 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-753, Бел-26, Жир-29, Угл-93	64-30	
Обед				
200	Борщ с капустой и картофелем.. свежая капуста без выжимания, картофель, морковь, лук репчатый, томаты, масло растительное, петрушка (корень), сахар	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
150/90	Плов из курицы курица-бройлер, риса длиннозерный, морковь, лук репчатый, томаты, масло растительное, лук репчатый, томаты	ЭЦ-534, Бел-25, Жир-29, Угл-42		291
60	Салат из моркови с сахаром морковь, сахар	ЭЦ-49, Бел-1, Угл-7		62
200	Кофейный напиток. сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 212, Бел-39, Жир-47, Угл-149	71-72	
Итого за день		ЭЦ-1 964, Бел-65, Жир-76, Угл-242	136-02	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н. _____



ОВЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецентуры
Завтрак				
60/20	Печень, тушенная в соусе печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.	ЭЦ-142, Бел-11, Жир-8, Угл-7		261
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-60, Угл-15		376
Итого за Завтрак		ЭЦ-764, Бел-28, Жир-20, Угл-112	64-30	
Обед				
200	Суп картофельный с крупой(ячневый) картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая, масло растительное.	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10		101
90	Котлеты ,биточки мясные. свирина, мясоко с мясом 2,5%, хлеб пшеничный, сахар пшеничный, масло растительное.	ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14		268
150	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко с мясом 2,5%, масло сливочное	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
60	Икра свекольная свекоца, томат, лук репчатый, масло растительное, сахар	ЭЦ-67, Бел-1, Жир-5, Угл-6		75
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 112, Бел-27, Жир-46, Угл-142	71-72	
Итого за день		ЭЦ-1 876, Бел-55, Жир-66, Угл-254	136-02	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



ОВЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
210	Суп молочный с вермишелью. масло сливочное 2,5%, вермишель, мясо куриное, сахар	ЭЦ-126, Бел-5, Жир-4, Угл-15		120
200	Кофейный напиток. сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9		15
Итого за Завтрак			ЭЦ-657, Бел-20, Жир-24, Угл-84	64-30
Обед				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо куриное, петрушка (зелень), томат	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
150/90	Жаркое по-домашнему картофель, свинина, лук репчатый, томат, мясо растительное.	ЭЦ-552, Бел-17, Жир-43, Угл-24		259
60	Горошек овощной (консервированный).	ЭЦ-23, Бел-2, Угл-4		131
200	Кисель из яблок сушеных сахар, сушеные фрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.	ЭЦ-128, Угл-31		354
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			ЭЦ-1 051, Бел-29, Жир-50, Угл-114	71-72
Итого за день			ЭЦ-1 707, Бел-50, Жир-74, Угл-198	136-02

Руководитель
МБОУ (МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаловалов
Н.Н.



ОВЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
-----------	--------------------	--	----------------------	--------------------

Завтрак

70/20	Рыба, тушенная в томате с овощами <i>минтай, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, сахар</i>	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-671, Бел-24, Жир-16, Угл-103	64-30	

Обед

200	Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
90	Птица тушеная в соусе сметанном/ <i>филе цб, сметана, лук репчатый высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-138, Бел-11, Жир-9, Угл-3		290
150	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макарон., масло сливочное</i>	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31		203
60	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</i>	ЭЦ-51, Бел-1, Жир-3, Угл-5		47
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-960, Бел-32, Жир-26, Угл-143	71-72	
Итого за день		ЭЦ-1 631, Бел-56, Жир-41, Угл-246	136-02	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н.



ОВЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
200/20	Запеканка из творога с молоком сгущенным.	ЭЦ-594, Бел-32, Жир-24, Угл-62		223
	<i>творог, молоко сгущенное, сахар, мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное, сахар рафинированный, сметана, яйца куриные</i>			
200	Кофейный напиток.	ЭЦ-80, Угл-20		379
	<i>сахар, кофейный напиток</i>			
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-1 017, Бел-41, Жир-35, Угл-130	64-30	
Обед				
200	Суп картофельный с клецками.	ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15		108
	<i>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйца куриные, масло растительное, лук зеленый, сметана, соль</i>			
90	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10		279
	<i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, томат, мука пшеничная</i>			
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
	<i>крупа ячневая, масло сливочное</i>			
60	Винегрет овощной.	ЭЦ-75, Бел-1, Жир-6, Угл-4		67
	<i>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста квашенная, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>			
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном.	ЭЦ-62, Угл-15		377
	<i>сахар, лимон, чай черный</i>			
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 051, Бел-20, Жир-61, Угл-100	71-72	
Итого за день		ЭЦ-2 068, Бел-61, Жир-96, Угл-230	136-02	

Руководитель

МБОУ (МБДО

У) _____

Повар

ИП Шаповалов

Н.Н.



ОВЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецентуры
<u>Завтрак</u>				
220	Макароны отварные с сыром макароны, сыр, масло сливочное	ЭЦ-368, Бел-15, Жир-18, Угл-38		204
200	Какао с молоком.. молоко с джем 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-856, Бел-28, Жир-31, Угл-112	64-30	
<u>Обед</u>				
200	Рассольник Ленинградский картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
90	Печень, тушенная в соусе печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8		261
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
60	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-150, Угл-39		70
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 137, Бел-33, Жир-25, Угл-189	71-72	
Итого за день		ЭЦ-1 993, Бел-60, Жир-57, Угл-301	136-02	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н. _____



ОВЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
70/20	Птица отварная с соусом. <i>цельнозерновой, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-340, Бел-22, Жир-28, Угл-1		288
150	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-200, Бел-4, Жир-4, Угл-37		305
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимон, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-945, Бел-34, Жир-43, Угл-102	64-30	
Обед				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар</i>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
90	Котлеты ,биточки мясные. <i>говядина, лук репчатый, яйцо 2,5%, хлеб пшеничный, сахар, майонезный, масло растительное.</i>	ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14		268
150	Каша рассыпчатая перловая с маслом. <i>крупа перловая, масло сливочное</i>	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
60	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5		52
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 362, Бел-28, Жир-81, Угл-126	71-72	
Итого за день		ЭЦ-2 307, Бел-62, Жир-124, Угл-228	136-02	

Руководитель
МБОУ (МБДО
У)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.