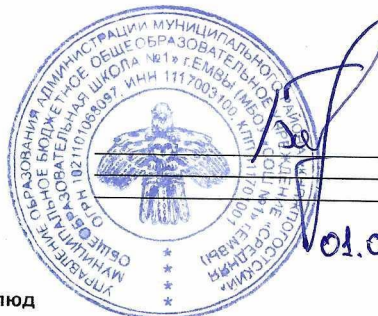


СОГЛАСОВАНО

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)



УТВЕРЖДАЮ

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

01.09.2022

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 7-18 лет ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	пельмени отварные с маслом	150	23,00	35,00	49,00	603	39
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	яблоко свежее	200	2,00	3,00	96,00	48,64	
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	28,16	38,36	176,92	790,68	271
ОБЕД	сосиска отварные	100	8,09	19,10	1,30	213	185
	Макароны с соусом	180	5,52	5,29	35,32	211,09	204
	компот изюм	200	0,12		12,04	48,64	271
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД		480	16,77	24,75	68,54	563,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1060	44,93	63,11	245,46	1353,81	
День 2							
ЗАВТРАК	котлета мясная	90	10,68	11,72	5,74	176,75	182
	Гречка отварная с маслом	150	8,73	5,43	45,00	263,8	196
	Чай с сахаром	200	0,31	0,07	18,09	74,17	252
	киви свежий	150					
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	22,76	17,58	88,71	605,12	
ОБЕД	Рыба с овощами	110	4,61	0,54	0,45	61,14	145
	Рис отварной с маслом	150	3,88	5,08	40,27	225,18	201
	сок фруктовый	200	4,20	1,80	4,80	52	
	Хлеб Пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД		460	15,73	7,78	65,4	428,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1050	38,49	25,36	154,11	1033,84	
День 3							
ЗАВТРАК	запеканка творожная	150		22,81	21,41	1,4	72
	Какао на сгущенном молоке	200	3,78	3,91	26,04	154,15	244
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	3,78	26,72	47,45	155,55	
ОБЕД	рулет мясной с яйцом	110	8,09	19,10	1,30	213	185
	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	216
	компот изюм	200	0,56		27,89	113,79	253
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
ИТОГО ЗА ОБЕД		460	14,44	25,51	72,48	510,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	18,22	52,23	119,93	665,74	
День 4							
ЗАВТРАК	Колбаса отварная	100	8,09	19,10	1,30	213	185
	Макароны отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,22	211,09	204
	Чай с сахаром	200	0,56		27,89	113,79	255
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	17,21	24,75	84,29	628,28	
ОБЕД	Плов из птицы	190	37,20	45,33	41,06	747,09	191
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	255
		30	3,04	0,36	19,88	90,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД		420	43,84	46,05	108,71	1041,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		870	61,05	70,8	193	1669,96	
День 5							
ЗАВТРАК	голень отварная	90	2,42	1,62	13,20	92,08	37
	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	216
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	8,33	8,03	68,53	324,12	
ОБЕД	гуляш из птицы	120	21,68	24,21	6,74	331,53	120
	Греча отварная	150	8,73	5,43	45,00	263,8	196
	Сок фруктовый	200			24,00	96	
	мандарины	200	5,00	5,00	90,00	106	
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	38,01	34,99	185,74	820,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1110	46,34	43,02	254,27	1144,4	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1110	46,34	43,02	254,27	1144,4	
День 6							
ЗАВТРАК	Печень в собственном соку	110	23,32	28,95	4,70	370,15	172
	Греча отварная	150	8,73	5,43	45,00	263,8	196
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	35,21	34,74	81,62	772,99	
ОБЕД	тефтели ежики	90	7,32	10,82	7,55	156,91	182
	макароны отварные с соусом	180	5,52	5,29	35,22	211,09	204
	салат овощной	50	0,80	8,00	4,10	89,7	
	Хлеб Пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД		320	16,68	24,47	66,75	548,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		780	51,89	59,21	148,37	1321,09	
День 7							
ЗАВТРАК	сосиски отварные	100	13,50	16,90	11,60	253	185
	Пюре картофельное	150	8,73	5,43	45,00	263,8	196
	Чай с сахаром	200	0,56		27,88	113,79	253
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	25,39	22,68	104,48	653,54	
ОБЕД	рыба с овощами	100	23,32	28,95	4,70	370,15	172
	Рис отварной с маслом	150	3,88	5,08	40,27	225,18	201
	компот сухофрукты	200	0,12		12,04	48,64	271
	яблоко свежее	200					
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	29,92	34,38	77,01	666,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1100	55,31	57,06	181,49	1320,46	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	205	6,04	7,27	34,29	222,16	103
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	9,2	7,63	66,21	361,2
ОБЕД	Плов из птицы	100	37,20	45,33	41,06	747,09	191
	молоко пастеризованное	200	2,90	3,20	4,70	59,7	
	груша свежая	200	0,40	0,30	10,30	42,9	
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		500	43,54	49,19	75,94	940,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		905	52,74	56,82	142,15	1301,29	
День 9							
ЗАВТРАК	тефтели ежики	90	7,32	10,82	7,55	156,91	182
	макароны с соусом	180	5,52	5,29	35,22	211,09	204
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
	йогурт сливочный	100	4,20	1,80	4,80	52	
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	19,76	18,26	79,61	491,59	
ОБЕД	гуляш из кури	120	21,68	24,21	6,74	331,53	120
	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	216
	кисель плодово-ягодный	200	5,70	2,50	74,75	344,3	252
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
ИТОГО ЗА ОБЕД		470	33,17	33,12	124,78	859,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1040	52,93	51,38	204,39	1350,82	
День 10							
ЗАВТРАК	Колбаса отварная	100	8,09	19,10	1,30	213	185
	Греча отварная	150	8,73	5,43	45,00	263,8	196
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
	киви	150					
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	19,98	24,89	78,22	615,84	
ОБЕД	пельмени отварные с маслом	150	23,00	35,00	49,00	603	186
	Сок фруктовый	200			24,00	96	
	Хлеб Пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
ИТОГО ЗА ОБЕД		350	26,04	35,36	92,88	789,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		950	46,02	60,25	171,1	1405,24	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		9675	467,92	539,24	1814,27	12566,65	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		967,5	46,792	53,924	181,427	1256,665	