

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

1-4 класс ОБЗ

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200	5,61	8,55	36,85	247,42	500
			гор. Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	4С4
			Хлеб	Хлеб крестьянский витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93,2	б/н
				Бутерброд с маслом и сыром	60	9,9	11,22	67,13	111,12	800
			итого		500	21,86	23,19	150,19	599,77	
1	1	Обед	Закуска	Икра кабачковая	60	0,93	3,11	4,75	51,62	б/н
			1 Блюдо	Суп гороховый с гречками 200/20	220	8,43	5,02	14,37	148,52	119
			2 Блюдо	Тефтели мясные с овощами и соусом	130	6,2	5,9	13,25	138	278
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,32	4,1	32,75	189	203
			Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0	26,82	110	349
			Хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	20	1,52	0,16	9,82	46,48	б/н
			Хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н
			итого		800	24,52	18,54	108,7	719,87	
1	1	Итого за день:			1300	46,38	41,73	258,89	1319,64	
1	2	Завтрак	Гор. Блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,11	6,28	19,89	161,27	120
			Гор. Напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377
			Хлеб	Хлеб крестьянский витаминизированный	30	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
				Булочка с повидлом	100	6,87	14,37	59,69	395,07	425
			итого		580	15,68	21,06	105,58	678,2	
1	2	Обед	Закуска	Солёный огурец	60	0,48	0,06	1,02	7,08	б/н
			1 Блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	4,04	9,08	26,03	120,27	95
			2 Блюдо	Шницель из мяса кур	90	13,37	18,29	11,22	262,72	282
			Гарнир	Пюре картофельное	150	3,19	5,43	21,39	147,67	312
			Напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,27	28,73	132,51	388
			Хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	20	1,52	0,16	9,82	46,48	б/н
			Хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н
			итого		745	24,63	33,54	105,15	752,98	
1	2	Итого за день:			1325	40,31	54,6	210,73	1431,18	
1	3	Завтрак	Гор. блюдо	Котлета "Детская" с молочным соусом	110	16,72	12,07	11,5	200	208

		Гарнир	Пюре картофельное	150	3,19	5,43	21,39	147,67	312
		Гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	17,72	59,25	376
		Хлеб	Хлеб крестьянский витаминизированный	40	3,03	0,32	19,63	92,97	б/н
		итого		500	23,04	17,82	70,24	499,89	
1	3	Обед	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	0,46	10,4	93,6	111
		2 блюдо	Гуляш из свинины с овощами и соусом 90/30	120	10,28	9,45	7,18	155,2	260
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	15,83	3,04	180	171
		гор. Напиток	Компот из кураги и изюма	200	0,68	0	24,14	99	348
		Хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	20	1,52	0,16	9,82	46,48	б/н
		Хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н
		итого		710	30,76	26,15	61,52	610,53	
1	3	Итого за день;		1210	53,8	43,97	131,76	1110,42	
1	4	Завтрак	Творожный пудинг яблочный (запеченный)	260	12,84	21,55	56,52	517,1	212
		Гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	17,72	59,25	376
		Гор. Напиток	Хлеб крестьянский витаминизированный	40	3,03	0,32	19,63	92,97	б/н
		итого		500	15,97	21,87	93,87	669,32	
1	4	Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,06	5,33	53	45
		1 блюдо	Борщ со сметаной	200	3,38	6,72	8,72	109,2	81
		2 блюдо	Котлета "Дружба" с соусом молочным 90/30	120	14,01	17,93	2,8	239	209
		гарнир	Рис отварной	150	7,51	8,34	30,44	227	171
		напиток	Нектар яблочный	200	0,9	0,09	18,18	82,8	б/н
		Хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	20	1,52	0,16	9,82	46,48	б/н
		Хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н
		итого		770	29,59	36,55	82,23	793,73	
1	4	Итого за день;		1270	45,56	58,42	176,1	1463,05	
1	5	Завтрак	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,8	10,69	31,81	255,26	184
		Гор. напиток	Чай со смородиной	200	0,1	0	14,72	59,25	376
		Хлеб	Хлеб крестьянский витаминизированный	40	3,03	0,32	19,63	92,97	б/н
			Булочка дорожная	100	7,06	14,4	55,91	380,89	425
			Яйцо вареное	50	6,2	5,62	0,34	76,62	209
		итого		590	24,19	31,03	122,41	864,99	
1	5	Обед	Кукуруза консервированная	60	5,88	3,83	34,17	194,49	б/н
		1 Блюдо	Суп картофельный Крестьянский с крупой и со сметаной	255	2,31	7,74	14,43	140,59	98
		2 Блюдо	Суфле из печени	90	8,1	8,6	7	204,06	29
		Гарнир	Рагу овощное	150	3,04	8	13,8	146,7	143

1	5	Итого за день:	Напиток	Напиток "Витошка"	200	0	0	16,74	66,6	403
2	1	Завтрак	Хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	20	1,52	0,16	9,82	46,48	б/н
			Хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н
			итого		795	22,22	28,58	102,9	835,17	
			Итого за день:		1385	46,41	59,61	225,31	1700,16	
			гор.блюдо	Каша "Дружба"	200	5,68	8,8	31,58	223,48	501
			гор. Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	404
			Хлеб	Хлеб крестьянский витаминизированный	50	3,79	0,4	24,54	116,21	б/н
				Бутерброд с маслом и сыром	60	9,9	11,22	67,13	111,12	800
			итого		510	22,68	23,52	149,78	598,84	
2	1	Обед	Закуска	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	0,12	3,78	23,28	24
			1 Блюдо	Суп картофельный рыбный	200	13,23	10,1	5,02	201,4	106
			2 Блюдо	Голубцы ленивые из мяса кур с соусом 90/30	120	6,63	7,58	15,61	167,99	298
			Гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,1	32,75	189	203
			Напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,27	28,73	132,51	388
			Хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	20	1,52	0,16	9,82	46,48	б/н
			Хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н
			итого		770	30,53	22,58	102,65	796,91	
2	1	Итого за день:			1280	53,21	46,1	252,43	1395,75	
2	2	Завтрак	Гор. блюдо	Макаронные отварные с сыром	170	11,23	13,82	32,6	301,43	204
			Гор. напиток	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377
			Хлеб	Хлеб крестьянский витаминизированный	30	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
				Йогурт	125	4,4	0,2	19	95	б/н
			итого		525	18,33	14,43	77,6	518,29	
2	2	Обед	1 Блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,14	3,97	12,24	107,22	107
			2 блюдо	Биточки рыбные	90	8,35	4,6	7,1	151	239
			Гарнир	Пюре картофельное	150	3,4	53,35	20,52	152,5	312
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403
			хлеб бел.	"Витошка"						
			хлеб черн.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	30	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
				Хлеб Успенский витаминизированный	40	2,74	0,5	13,88	72,5	б/н
			итого		760	22,41	62,964	95,24	660,38	
2	2	Итого за день:			1285	40,74	77,394	172,84	1178,67	
2	3	Завтрак	Гор. блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,98	7,9	35,53	240,21	184
			Гор. напиток	Какао с молоком	200	3,75	3,01	24,42	141	382
			Хлеб	Хлеб крестьянский витаминизированный	20	1,52	0,16	9,82	46,48	б/н

			Бутерброд с маслом		40	4,79	9,05	55,98	75,4	1
		Фрукт	Фрукт		100	0,4	0,4	9,8	47	б/н
		итого			560	17,44	20,52	135,55	550,09	
2	3	Обед	Закуска	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,13	2,28	13,2	71
			1 Блюдо	Свекольник со сметаной	200	3,8	5,2	12,69	131	123
			2 Блюдо	Котлета куринная	90	14,35	16,03	13,45	255,17	268
			Гарнир	Пюре из бобовых	150	14,02	7,04	31,33	250,11	199
			Напиток	Компот из кураги и изюма	200	0,67	0	24,14	99	348
			Хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	20	1,52	0,16	9,32	46,48	б/н
			Хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н
		итого			740	36,39	28,81	100,65	831,21	
2	3	Итого за день:			1300	53,83	49,33	236,2	1381,3	
2	4	Завтрак	Гор. Блюдо	Жаркое по-домашнему	250	18,92	45,33	24,7	583,42	258
			Гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	17,72	59,25	376
			Хлеб	Хлеб крестьянский витаминизированный	50	3,79	0,4	24,54	116,21	б/н
		итого			500	22,81	45,73	66,96	758,88	
2	4	Обед	Закуска	Икра овощная	60	1,31	1,67	7,36	49,74	б/н
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	200	7,85	4,43	44,88	250,75	99
			2 блюдо	Гуляш из свинины с овощами и соусом 90/30	130	9,98	8,1	6,9	147,8	260
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	15	15,83	3,04	180	168
			напиток	Кисель витаминизированный	200	0,54	0,07	25,93	107,57	350
			Хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	20	1,52	0,16	9,82	46,48	б/н
			Хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н
		итого			780	37,57	30,51	104,87	818,59	
2	4	Итого за день:			1280	60,38	76,24	171,83	1577,47	
2	5	Завтрак	Гор. Блюдо	Каша из пшена молочная	200	4,78	7,87	30,61	211,35	175
			Гор. напиток	Чай со смородиной	200	0,1	0	14,72	59,25	376
			Хлеб	Хлеб крестьянский витаминизированный	50	3,79	0,4	24,54	116,21	б/н
				Коржик молочный	75	5,02	8,65	49,63	296,35	496
		итого			525	13,69	16,92	119,5	683,16	
2	5	Обед	Закуска	Салат из свежей капусты с огурцом	60	1,11	2,74	4,28	40,69	45
			1 блюдо	Суп лапша домашняя	250	2,21	5,07	11,92	103	113
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	200	18	6,1	35,05	373,13	284
			напиток	Нектар 1л яблоко	200	0,9	0,09	18,18	82,8	б/н
			Хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	20	1,52	0,16	9,82	46,48	б/н
			Хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н

2	5	итого		750	25,11	14,41	86,19	682,35	
		Итого за день:		1275	38,8	31,33	205,69	1365,51	
		Среднее значение за период:		1291	47,942	53,8724	204,18	1392,32	



Исполнитель _____ Кузнецов А.Д.



Заказчик _____ Меркушина М.А.