

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

5-11 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	250	7,01	10,69	46,06	309,28	500
			гор. Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	3,1	26,53	148,03	404
			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		550	23,26	25,33	159,4	661,63	
1	1	Обед	Закуска	Икра кабачковая	100	1,55	5,2	7,92	86	б/н
			1 Блюдо	Суп гороховый с гречками 250/20	270	10,39	7,49	16	161,59	119
			2 Блюдо	Тефтели мясные с овощами и соусом	150	7	6,8	14,24	146	278
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,38	4,92	39,3	226,8	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		940	28,96	24,82	121,04	813,12	
1	1	Итого за день:								
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 250/5	255	5,03	11,3	32,38	149,6	95
			2 Блюдо	Шницель из мяса кур	100	14,84	20,32	12,49	291,95	282
			Гарнир	Пюре картофельное	180	3,82	6,52	25,69	177,21	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		835	27,72	38,88	117,07	841,08	
1	2	Итого за день:								
1	3	Завтрак	Гор. блюдо	Котлета "Десткая" с молочным соусом 100/50	150	22,8	16,46	15,68	272,73	208

			Гарнир	Пюре картофельное	180	3,82	6,52	25,69	177,21	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		570	29,75	23,3	78,72	602,16	
1	3	Обед	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	0,58	13	117	111
			2 блюдо	Гуляш из свинины с овощами и соусом 100/50	120	10,28	9,45	7,18	155,2	260
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	18,99	3,65	216	171
			гор. Напиток	Компот из кураги и изюма	200	0,68	0	24,14	99	348
			хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н
			итого		800	35,26	29,67	65,99	683,75	
1	3	Итого за день:			1370	65,01	52,97	144,71	1285,91	
1	4	Завтрак	Гор. Блюдо	Творожный пудинг яблочный (запеченный)	300	14,81	24,86	65,21	596,65	212
			Гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	17,72	59,25	376
			Хлеб бел.	Хлеб крестьянский витаминизированный	50	3,8	0,4	24,55	116,2	б/н
			итого		550	18,71	25,26	107,48	772,1	
1	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	100	1,51	5,09	8,91	88,33	45
			1 блюдо	Борщ со сметаной	250	4,23	8,41	10,9	136,5	81
			2 блюдо	Котлета "Дружба" с соусом молочным 100/30	130	15,72	19,48	3,14	251	209
			гарнир	Рис отварной	180	9,01	10	36,53	272,4	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		900	34,26	43,48	94,42	913,76	
1	4	Итого за день:			1450	52,97	68,74	201,9	1685,86	
1	5	Завтрак	Гор. Блюдо	Каша геркулесовая с маслом сливочным	250	9,75	13,36	39,76	319,07	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		640	26,14	33,7	130,36	928,8	
1	5	Обед	Закуска	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	100	14	14	10	222	29
			Гарнир	Рагу овощное	180	3,65	8,78	16,56	176,04	143

			Напиток	Напиток "Витошка"	200	0	0	16,74	66,6	403
			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		835	28,73	34,76	108,66	882,45	
1	5	Итого за день:			1475	54,87	68,46	239,02	1811,25	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	250	7,1	11	39,47	279,35	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
				Бургерброд с маслом и сыром	60	9,9	11,22	67,13	111,12	800
			итого		560	24,1	25,72	157,67	654,71	
2	1	Обед	Закуска	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	0,12	3,78	23,28	24
			1 Блюдо	Суп картофельный рыбный	250	14,16	12,16	6,66	232,75	106
			2 Блюдо	Голубцы ленивые из мяса кур с соусом 100/50	150	7,18	8,22	27,5	182	298
			Гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,38	4,92	39,3	226,8	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		880	33,07	26,1	122,73	880,07	
2	1	Итого за день:			1440	57,17	51,82	280,4	1534,78	
2	2	Завтрак	Гор. блюдо	Макаронные отварные с сыром	200	13,21	16,26	32,6	38,35	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		555	20,31	16,87	77,6	255,21	
2	2	Обед	1 Блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,14	3,97	12,24	107,22	107
			2 блюдо	Биточки рыбные	100	11,49	7,94	13,45	171,53	239
			Гарнир	Пюре картофельное	180	3,82	6,52	25,69	177,21	312
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка"	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403
			хлеб бел.	Хлеб Крестьянский витаминизированный	30	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	40	2,74	0,5	13,88	72,5	б/н
			итого		800	25,97	19,474	106,76	705,62	
2	2	Итого за день:			1355	46,28	36,344	184,36	960,83	
2	3	Завтрак	Гор. блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	8,73	9,88	44,41	300,26	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		610	19,19	22,5	144,43	610,14	
2	3	Обед	Закуска	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,217	3,8	22	71
			1 Блюдо	Свекольник со сметаной	250	4,22	6,51	13,77	145	123
			2 Блюдо	Котлета куринная	100	15,94	17,79	14,94	283,53	268
			Гарнир	Пюре из бобовых	180	17,5	8,52	39,14	309,94	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	9,82	46,43	б/н
			Хлеб черн.	Хлеб Успенский витаминизированный	20	1,37	0,25	6,94	36,25	б/н
			итого		870	42,32	33,447	112,55	942,2	
2	3	Итого за день:			1480	61,51	55,947	256,98	1552,34	
2	4	Завтрак	Гор. Блюдо	Жаркое по-домашнему	300	22,7	54,4	29,64	700,1	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		550	26,59	54,8	71,9	875,56	
2	4	Обед	Закуска	Икра овощная	60	1,31	1,67	7,36	49,74	б/н
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	250	9,81	5,54	56,1	313,44	99
			2 блюдо	Гуляш из свинины с овощами и соусом 100/50	150	10,28	9,45	7,19	155,2	260
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	18,99	3,65	216	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		880	42,83	36,13	116,99	924,68	
2	4	Итого за день:			1430	69,42	90,93	188,89	1800,24	
2	5	Завтрак	Гор. Блюдо	Каша из пшена молочная	250	5,98	9,84	38,26	264,18	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		575	14,89	18,89	127,15	735,99	
2	5	Обед	Закуска	Салат из свежей капусты с огурцом	100	1,85	4,57	7,13	67,82	45
			1 блюдо	Суп лапша домашняя	250	2,21	5,07	11,92	103	113
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	250	21	7,39	38,89	405,51	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

		итого		840	28,85	17,53	92,88	741,86	
2	5	Итого за день:		1415	43,74	36,42	220,03	1477,85	
		Среднее значение за период:		1432	54,659	57,1721	221,94	1510,31	

Исполнитель _____ Кузнецов А.Д.

Заказчик _____

Меркушина М.А.

