

И.И. Степу

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ



Организация бесплатного двухразового горячего питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья или инвалидов, получающего начальное общее образование

Возрастная категория: 7-11 обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сыром (порциями) (Российский))	240	6,67	11,69	46,20	317,45	181
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,14	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	14,47	25,01	63,23	612,01	
	ОБЕД	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
ЗАВТРАК	Суп картофельный с бобовыми	80	9,49	4,16	2,09	84	227
	Рыба припущенная (с соусом)	50	0,86	2,50	4,23	42,85	47
	Салат из квашеной капусты	125	2,73	10,49	18,88	180	142
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	375
	ИТОГО ЗА ОБЕД	745	21,22	22,96	42,77	549,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1245	35,69	47,97	106,00	1161,87		
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	150	11,95	19,62	1,69	231,67	211
	Булочка "Веснушка" (масса 80 г)	80	6,24	4,90	38,24	222,4	429
	Овощи натуральные свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H

	Компот из плодов или ягод	200	0,32	0,02	28,84	118	348
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,96	25,01	70,30	667,63	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Птица или кролик отварные (с	80	12,13	14,81	2,00	190	288
	Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71
	Каша вязкая	200	6,10	6,68	27,36	194	303
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08		2,8 375
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	23,00	27,02	42,46	589,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	43,96	52,03	112,76	1256,74	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	80	12,68	12,19	11,84	208	294
	Соус томатный	30	0,41	1,47	1,29	23,82	H
	Салат из квашеной капусты	50	0,86	2,50	4,23	42,85	47
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	31,92	156,3	202
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08		2,8 375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,24	17,37	50,32	525,73	
ОБЕД	Суп картофельный с	250	2,70	2,85	17,45	118,25	103
	Птица или кролик, тушенные в соусе с овощами	70	6,10	5,40	6,02	97,07	292
	Овощи натуральные свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08		2,8 375
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	21,17	14,87	63,60	558,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	43,41	32,24	113,92	1084,72	
День 4							
ЗАВТРАК	Тефтели 2-й вариант	80	5,42	6,03	6,86	103,27	279
	Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,17	15,80	54,70	490,85	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Рагу из птицы, кролика или	250	17,95	16,75	21,72	310	289
	Овощи натуральные свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	23,52	22,21	34,13	513,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1270	35,69	38,01	88,83	1004,52	
День 5						
ЗАВТРАК						
Мясо тушеное	80	12,16	13,90	2,05	180	256
Овощи натуральные свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	24,25	20,44	55,80	576,73	
ОБЕД						
Суп картофельный с	250	2,70	2,85	17,45	118,25	103
Плов из птицы или кролика	250	21,18	13,08	44,68	381,67	291
Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	26,85	16,53	64,31	601,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1270	51,10	36,97	120,11	1178,01	
День 6						
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сыр (порциями) (Голландский)	220	5,10	10,71	43,41	290,99	182
Сыр (порциями) (Голландский)	10	2,63	2,66	0,00	34,33	15
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	480	13,21	23,74	60,44	583,88	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
Рыба припущенная (с соусом)	80	9,49	4,16	2,09	84	227
Овощи натуральные свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	310
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	21,62	14,28	43,12	474,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1230	34,83	38,02	103,56	1058,4	
День 7						
ЗАВТРАК						
Рыба, тушенная в томате с	80	8,81	4,05	3,04	88,8	229
Овощи натуральные свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н

Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	15,44	13,79	50,31	473,38	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	108
Птица или кролик отварные (с кашей)	80	12,13	14,81	2,00	190	288
Каша вязкая	200	6,10	6,68	27,36	194	303
Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	25,67	26,65	50,22	631,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	41,11	40,44	100,53	1104,55	
День 8						
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога (с яблоком)	160	23,38	17,70	44,80	432	223
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	1
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	27,06	18,52	69,14	628,38	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	101
Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами	70	6,10	5,40	6,02	97,07	292
Овощи натуральные свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	375
ИТОГО ЗА ОБЕД	740	20,45	14,72	58,25	526,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1240	47,51	33,24	127,39	1154,87	
День 9						
ЗАВТРАК						
Мясо тушеное	80	12,16	13,90	2,05	180	256
Рагу из овощей	170	2,87	17,80	13,92	229,91	143
Булочка школьная (масса 60 г)	60	5,01	1,92	26,91	145	428
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	23,86	34,10	75,74	781,23	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
Рагу из птицы, кролика или свинины	250	17,95	16,75	21,72	310	289
Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	375

ИТОГО ЗА ОБЕД		770	23,64	22,24	34,70	516,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	47,50	56,34	110,44	1297,9
День 10						
ЗАВТРАК	Тефтели 2-й вариант	80	5,42	6,03	6,86	103,27 279
	Овощи натуральные свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6 71
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	31,92	156,3 202
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52 H
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8 375
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,84	7,23	40,27	359,49
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25 102
	Плов из птицы или кролика	250	21,18	13,08	44,68	381,67 291
	Салат из квашеной капусты	50	0,86	2,50	4,23	42,85 47
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52 H
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8 375
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	31,10	21,35	66,36	669,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	45,94	28,58	106,63	1028,58
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12755	426,74	403,84	1090,17	11330,16
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1275,5	42,67	40,38	109,02	1133,02