



СОГЛАСОВАНО

Директор школы
Лебедева Т.В. (должность)
Л.В. (ФИО)
01.09.2022 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
 (должность)
Мордвинцева Екатерина Александровна
 (ФИО)
Мордвинцева /Е.А.Мордвинцева/
 (подпись)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена) ОВЗ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром) | 200 | 5,46 | 9,86 | 48,12 | 303,64 | 174 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157 | 3 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 1,05 | 116,9 | H |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 15,27 | 18,68 | 77,96 | 633,36 | |
| ПОЛДНИК | Суп картофельный с бобовыми (с горохом) | 200 | 4,40 | 4,22 | 13,22 | 118,6 | 102 |
| | Сладкая булочка | 100 | 6,60 | 14,36 | 41,13 | 320 | 426 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 500 | 11,16 | 18,74 | 82,23 | 553,20 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1000 | 26,43 | 37,42 | 160,19 | 1186,56 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12 | 71 |
| | Плов из птицы или кролика | 150 | 12,71 | 7,85 | 26,81 | 229 | 291 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 1,05 | 116,9 | H |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 17,48 | 8,47 | 43,46 | 413,76 | |
| ПОЛДНИК | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,42 | 3,96 | 6,32 | 71,8 | 88 |
| | Пирожок печеный с картофелем | 100 | 6,00 | 3,07 | 40,50 | 213,3 | 406 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 100,6 | 379 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 500 | 10,58 | 9,71 | 62,76 | 385,70 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1000 | 28,06 | 18,18 | 106,22 | 799,46 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Тефтели 2-й вариант (с рисом) | 90 | 6.10 | 6.79 | 7.72 | 116.18 | 279 |
| | Картофельное пюре (с маслом) | 150 | 3.10 | 9.15 | 17.98 | 172.86 | 128 |
| | Чай с молоком или сливками (с молоком) | 200 | 1.42 | 1.26 | 14.80 | 75.34 | 378 |
| | Соус томатный | 40 | 0.55 | 1.96 | 1.72 | 31.76 | Н |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.95 | 0.50 | 1.05 | 116.9 | Н |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 530 | 15.12 | 19.66 | 43.27 | 513.04 | |
| ПОЛДНИК | Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной) | 200 | 1.58 | 2.16 | 9.68 | 68.6 | 101 |
| | Пирожок сладкий | 100 | 5.50 | 4.99 | 59.23 | 304 | 406 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.66 | 0.08 | 32.02 | 132.8 | 349 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 500 | 7.74 | 7.23 | 100.93 | 505.40 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1030 | 22.86 | 26.89 | 144.20 | 1018.44 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом или сахаром) | 200 | 5.80 | 10.64 | 31.88 | 247.62 | 175 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 5.80 | 8.30 | 14.83 | 157 | 3 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0.06 | 0.02 | 13.96 | 55.82 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.95 | 0.50 | 1.05 | 116.9 | Н |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 15.61 | 19.46 | 61.72 | 577.34 | |
| ПОЛДНИК | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 2.06 | 2.22 | 12.56 | 87.2 | 112 |
| | Плюшка московская | 100 | 7.77 | 2.85 | 49.78 | 256.6 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.16 | 2.68 | 15.94 | 100.6 | 379 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 500 | 12.99 | 7.75 | 78.28 | 444.40 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1000 | 28.60 | 27.21 | 140.00 | 1021.74 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом) | 100 | 10.05 | 11.34 | 11.88 | 190 | 295 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5.46 | 5.79 | 30.45 | 195.72 | 203 |
| | Соус сметанный с томатом | 30 | 0.53 | 1.50 | 2.11 | 24.03 | 331 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.12 | 0.02 | 13.70 | 55.86 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.95 | 0.50 | 1.05 | 116.9 | Н |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 530 | 20.11 | 19.15 | 59.19 | 582.51 | |
| ПОЛДНИК | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1.42 | 3.96 | 6.32 | 71.8 | 88 |
| | Пирожок печеный с картофелем | 100 | 6.00 | 3.07 | 40.50 | 213.3 | 406 |
| | Какао с молоком | 200 | 4.08 | 3.54 | 17.58 | 118.6 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 500 | 11.50 | 10.57 | 64.40 | 403.70 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1030 | 31.61 | 29.72 | 123.59 | 986.21 | |
| День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 0.70 | 0.10 | 1.90 | 12 | 71 |
| | Рагу из птицы, кролика или субпродуктов (из птицы) | 150 | 10.77 | 10.05 | 13.03 | 186 | 289 |
| | Чай с молоком или сливками (с молоком) | 200 | 1.42 | 1.26 | 14.80 | 75.34 | 378 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.95 | 0.50 | 1.05 | 116.9 | Н |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 16.84 | 11.91 | 30.78 | 390.24 | |
| ПОЛДНИК | Суп картофельный | 200 | 1.88 | 2.26 | 13.50 | 91.2 | 97 |
| | Сладкая булочка | 100 | 6.60 | 14.36 | 41.13 | 320 | 426 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.88 | 114.6 | 342 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 500 | 8.64 | 16.78 | 82.51 | 525.80 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1000 | 25.48 | 28.69 | 113.29 | 916.04 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 100 | 1.10 | 0.20 | 3.80 | 22 | 71 |
| | Котлеты (биточки) рыбные | 100 | 10.67 | 6.57 | 12.10 | 152.38 | 492 |
| | Картофельное пюре (с маслом) | 150 | 3.10 | 9.15 | 17.98 | 172.86 | 128 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0.06 | 0.02 | 13.96 | 55.82 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.95 | 0.50 | 1.05 | 116.9 | H |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 600 | 18.88 | 16.44 | 48.89 | 519.96 | |
| ПОЛДНИК | Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной) | 200 | 1.58 | 2.16 | 9.68 | 68.6 | 101 |
| | Плюшка московская | 100 | 7.77 | 2.85 | 49.78 | 256.6 | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.12 | 0.02 | 13.70 | 55.86 | 377 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 500 | 9.47 | 5.03 | 73.16 | 381.06 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1100 | 28.35 | 21.47 | 122.05 | 901.02 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром) | 200 | 5.52 | 10.16 | 39.50 | 272.72 | 175 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 5.80 | 8.30 | 14.83 | 157 | 3 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.12 | 0.02 | 13.70 | 55.86 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.95 | 0.50 | 1.05 | 116.9 | H |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 15.39 | 18.98 | 69.08 | 602.48 | |
| ПОЛДНИК | Суп картофельный с бобовыми (с горохом) | 200 | 4.40 | 4.22 | 13.22 | 118.6 | 102 |
| | Пирожок печеный с картофелем | 100 | 6.00 | 3.07 | 40.50 | 213.3 | 406 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.16 | 2.68 | 15.94 | 100.6 | 379 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 500 | 13.56 | 9.97 | 69.66 | 432.50 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1000 | 28.95 | 28.95 | 138.74 | 1034.98 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------|--|--------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Тефтели 2-й вариант (с рисом) | 90 | 6.10 | 6.79 | 7.72 | 116.18 | 279 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5.46 | 5.79 | 30.45 | 195.72 | 203 |
| | Соус томатный | 40 | 0.55 | 1.96 | 1.72 | 31.76 | Н |
| | Чай с молоком или сливками (с молоком) | 200 | 1.42 | 1.26 | 14.80 | 75.34 | 378 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.95 | 0.50 | 1.05 | 116.9 | Н |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 530 | 17.48 | 16.30 | 55.74 | 535.9 | |
| ПОЛДНИК | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1.42 | 3.96 | 6.32 | 71.8 | 88 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.66 | 0.08 | 32.02 | 132.8 | 349 |
| | Сладкая булочка | 100 | 6.60 | 14.36 | 41.13 | 320 | 426 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 500 | 8.68 | 18.40 | 79.47 | 524.60 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1030 | 26.16 | 34.70 | 135.21 | 1060.50 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 100 | 1.10 | 0.20 | 3.80 | 22 | 71 |
| | Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами | 150 | 13.07 | 11.57 | 12.90 | 208 | 292 |
| | Какао с молоком | 200 | 4.08 | 3.54 | 17.58 | 118.6 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.95 | 0.50 | 1.05 | 116.9 | Н |
| | Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 200 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 700 | 23.00 | 16.61 | 54.93 | 559.5 | |
| ПОЛДНИК | Суп картофельный | 200 | 1.88 | 2.26 | 13.50 | 91.2 | 97 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) | 200 | 0.06 | 0.02 | 13.96 | 55.82 | 376 |
| | Плюшка московская | 100 | 7.77 | 2.85 | 49.78 | 256.6 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 500 | 9.71 | 5.13 | 77.24 | 403.62 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1200 | 32.71 | 21.74 | 132.17 | 963.12 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 10390 | 279.21 | 274.97 | 1315.66 | 9888.07 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1039 | 27.921 | 27.497 | 131.566 | 988.807 | |