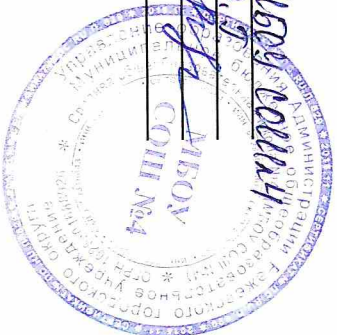


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №4

(подпись) О.В. Сидорова

(Ф.И.О.) Сидорова О.В.



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Общественное питание"
Фомин А.М.



Меню приготавливаемых блюд

Категория: Мл. школьники (ОВЗ)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
106	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (помидоры) 3	40	0,44	0,08	1,52	9,60
367	<u>ЗАВТРАК</u>	Гуляш из отварного мяса (1-й вариант)	60	10,30	14,46	2,10	148,50
291	<u>ЗАВТРАК</u>	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58
493	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
108	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный О	40	3,04	0,32	19,68	94,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	20,76	15,80	73,49	489,88
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (огурцы) О	60	0,48	0,06	1,50	8,40
139	<u>ОБЕД</u>	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,24	3,96	4,70	59,40
406	<u>ОБЕД</u>	Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,32	410,28
507	<u>ОБЕД</u>	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
ИТОГО ЗА ОБЕД:			730	23,96	22,89	90,17	663,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				<u>44,72</u>	<u>38,69</u>	<u>163,66</u>	<u>1153,16</u>
День 2							
106	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (огурцы) 3	40	0,32	0,04	1,00	5,60
334	<u>ЗАВТРАК</u>	Кнели рыбные припущенные	60	8,16	0,84	3,30	53,40
429	<u>ЗАВТРАК</u>	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60
494	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
108	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный О	40	3,04	0,32	19,68	94,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	<u>16,33</u>	<u>7,28</u>	<u>63,37</u>	<u>385,80</u>
52	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68
132	<u>ОБЕД</u>	Рассольник домашний	200	31,66	7,49	10,67	85,00
389	<u>ОБЕД</u>	Тефтели из мяса паровые	90	12,42	11,43	7,83	183,60
237	<u>ОБЕД</u>	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
619	<u>ОБЕД</u>	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	17,46	67,50
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			730	<u>56,98</u>	<u>30,90</u>	<u>97,86</u>	<u>743,63</u>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<u>1230</u>	<u>73,31</u>	<u>38,18</u>	<u>161,23</u>	<u>1129,43</u>
День 3							
100	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30
317	<u>ЗАВТРАК</u>	Пудинг из творога паровой	220	30,65	23,91	48,40	530,93
481	<u>ЗАВТРАК</u>	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60
501	<u>ЗАВТРАК</u>	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	41,33	31,86	95,70	814,43
106	ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры) 3	60	0,66	0,12	2,28	14,40
128	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00
369	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	240	28,37	25,32	18,12	413,45
509	ОБЕД	Компот из яблок с лимонами	180	0,27	0,18	22,59	92,70
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			730	34,26	30,14	71,37	695,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<u>1230</u>	<u>75,59</u>	<u>62,00</u>	<u>167,07</u>	<u>1509,78</u>
День 4							
106	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы) 3	50	0,40	0,05	1,25	7,00
1/1	ЗАВТРАК	Горошек зеленый	20	0,62	0,74	1,28	14,40
301	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54
497	ЗАВТРАК	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	25,02	30,21	58,69	605,54
112	ОБЕД	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
161	ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	200	2,34	5,80	21,64	99,20
345	ОБЕД	Котлеты рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,70
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90
512	ОБЕД	Компот из фруктов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,90
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			770	24,67	9,28	107,07	564,50

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<u>1270</u>	<u>49,69</u>	<u>39,49</u>	<u>165,76</u>	<u>1170,04</u>
День 5							
105	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
14/4	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша ячневая вязкая	150	4,50	3,98	23,03	146,25
381	<u>ЗАВТРАК</u>	Котлеты мясные	70	12,46	12,25	10,01	200,20
493	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
108	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный О	40	3,04	0,32	19,68	94,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	<u>22,13</u>	<u>25,16</u>	<u>77,82</u>	<u>627,45</u>
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	60	0,66	0,12	2,28	14,40
149	<u>ОБЕД</u>	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	200	1,56	2,10	10,45	67,02
367	<u>ОБЕД</u>	Гуляш из отварного мяса (1-й вариант)	90	15,45	16,50	3,15	222,75
237	<u>ОБЕД</u>	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
508	<u>ОБЕД</u>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			730	<u>30,17</u>	<u>27,09</u>	<u>97,12</u>	<u>755,02</u>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<u>1230</u>	<u>52,30</u>	<u>52,25</u>	<u>174,94</u>	<u>1382,47</u>
День 6							
100	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30
240	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,18	10,18	62,18	365,00
405	<u>ЗАВТРАК</u>	Курица в соусе томатном	70	7,93	7,87	2,40	112,00
494	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
108	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный О	40	3,04	0,32	19,68	94,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	<u>21,79</u>	<u>21,34</u>	<u>109,48</u>	<u>718,50</u>
52	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
142	<u>ОБЕД</u>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	20,22	6,60
369	<u>ОБЕД</u>	Жаркое по-домашнему	240	28,37	25,32	18,12	413,45
619	<u>ОБЕД</u>	Напиток с витаминами "Валетек Класные Витаминки"	180	0,00	0,00	17,46	67,50
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			730	34,12	33,43	80,62	642,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	55,91	54,77	190,10	1360,53
День 7							
106	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (помидоры) 3	50	0,55	0,10	1,90	12,00
412	<u>ЗАВТРАК</u>	Котлеты мясные припущенные	50	7,50	5,36	4,64	94,28
429	<u>ЗАВТРАК</u>	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60
497	<u>ЗАВТРАК</u>	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
108	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный О	40	3,04	0,32	19,68	94,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	20,80	16,26	82,11	558,08
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (огурцы) О	60	0,48	0,06	1,50	8,40
144	<u>ОБЕД</u>	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,40	21,69	86,40
404	<u>ОБЕД</u>	Птица отварная	90	21,21	14,66	0,51	218,57
195	<u>ОБЕД</u>	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135,00
519	<u>ОБЕД</u>	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,30
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			740	31,42	27,01	81,75	657,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1240	52,22	43,27	163,86	1215,85
День 8							
100	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
404	<u>ЗАВТРАК</u>	Птица отварная	70	16,50	11,40	0,40	170,00
291	<u>ЗАВТРАК</u>	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90
494	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
108	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный О	40	3,04	0,32	19,68	94,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	29,83	15,36	74,34	556,40
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	60	0,66	0,12	2,28	14,40
128	<u>ОБЕД</u>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00
364	<u>ОБЕД</u>	Азу	240	19,56	20,98	24,96	367,01
512	<u>ОБЕД</u>	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,90
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			740	26,11	25,74	77,05	646,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1240	55,94	41,10	151,39	1202,91
День 9							
100	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30
317	<u>ЗАВТРАК</u>	Пудинг из творога паровой	210	29,26	22,82	46,20	506,80
481	<u>ЗАВТРАК</u>	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	65,60
105	<u>ЗАВТРАК</u>	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
501	<u>ЗАВТРАК</u>	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
111	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	39,99	39,02	93,58	865,10
112	<u>ОБЕД</u>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
143	<u>ОБЕД</u>	Суп из овощей с фасоль	200	2,94	3,52	12,22	92,40
235	<u>ОБЕД</u>	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	90	9,19	6,41	6,96	122,63
429	<u>ОБЕД</u>	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
619	<u>ОБЕД</u>	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	17,46	67,50
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			770	19,18	17,45	82,65	566,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<u>1270</u>	<u>59,17</u>	<u>56,48</u>	<u>176,23</u>	<u>1431,42</u>
День 10							
106	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (огурцы) 3	40	0,32	0,04	1,00	5,60
381	<u>ЗАВТРАК</u>	Котлеты мясные	60	10,68	10,50	8,58	171,60
195	<u>ЗАВТРАК</u>	Рагу из овощей	130	2,60	6,95	11,05	117,00
494	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
108	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный О	40	3,04	0,32	19,68	94,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	<u>18,72</u>	<u>18,17</u>	<u>65,53</u>	<u>501,40</u>
52	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68
155	<u>ОБЕД</u>	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	1,28	4,06	13,64	96,20
398	<u>ОБЕД</u>	Печень говяжья по-строгановски	90	14,72	11,30	3,52	174,28
294	<u>ОБЕД</u>	Макаронны отварные с овощами	150	3,00	7,80	23,03	174,00
342	<u>ОБЕД</u>	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	180	0,40	0,14	25,38	104,94
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			730	<u>23,75</u>	<u>27,43</u>	<u>90,39</u>	<u>703,90</u>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<u>1230</u>	<u>42,47</u>	<u>45,60</u>	<u>155,92</u>	<u>1205,30</u>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766839

Владелец Руднова Ольга Гамидовна

Действителен с 24.08.2023 по 23.08.2024