



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



Категория: Ст. школьники (ОВЗ)

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
106	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры) 3	50	0,55	0,10	1,90	12,00
367	ЗАВТРАК	Гуляш из отварного мяса (1-й вариант)	80	13,74	14,66	2,80	198,00
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный О	40	3,04	0,32	19,68	94,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			550	25,06	16,12	78,44	561,10
106	ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы) О	100	0,80	0,10	2,50	14,00
139	ОБЕД	Ци из квашеной капусты с картофелем	250	1,55	4,95	5,88	74,25
406	ОБЕД	Плов из отварной птицы	280	21,34	21,20	50,54	478,66
507	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	40	2,64	0,48	13,36	69,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			880	28,26	27,05	105,33	778,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1430	53,32	43,17	183,77	1339,91

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 2							
106	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (отурцы) 3	50	0,40	0,05	1,25	7,00
334	<u>ЗАВТРАК</u>	Кнеги рыбные припущенные	80	10,88	8,47	4,50	118,20
429	<u>ЗАВТРАК</u>	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
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:			550	19,55	15,80	67,00	470,40
52	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
132	<u>ОБЕД</u>	Рассольник домашний	250	39,58	10,32	13,34	106,25
389	<u>ОБЕД</u>	Тефтели из мяса паровые	100	13,80	12,70	8,70	204,00
237	<u>ОБЕД</u>	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			880	69,97	39,16	120,38	913,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<u>1430</u>	<u>89,52</u>	<u>54,96</u>	<u>187,38</u>	<u>1384,11</u>
День 3							
100	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45
317	<u>ЗАВТРАК</u>	Пудинг из творога паровой	240	33,43	26,09	52,80	579,19
481	<u>ЗАВТРАК</u>	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,88	82,00
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	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			550	47,25	36,35	113,16	948,64
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры) 3	100	1,10	0,20	3,80	24,00
128	<u>ОБЕД</u>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	10,60	10,65	95,00

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
369	<u>ОБЕД</u>	Жаркое по-домашнему	280	33,10	29,54	37,14	482,36
509	<u>ОБЕД</u>	Компот из яблок с лимонами	180	0,27	0,18	22,59	92,70
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			880	41,22	41,24	102,30	833,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1430	88,47	77,59	215,46	1782,20
День 4							
106	<u>ЗАВТРАК</u>	Овоши натуральные (отурцы) 3	60	0,48	0,06	1,50	8,40
1/1	<u>ЗАВТРАК</u>	Горошек зеленый	20	0,62	0,74	1,28	14,40
301	<u>ЗАВТРАК</u>	Омлет натуральный	200	17,24	26,76	4,62	326,16
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
111	<u>ЗАВТРАК</u>	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			550	28,32	33,48	69,68	691,96
112	<u>ОБЕД</u>	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
161	<u>ОБЕД</u>	Суп- пюре из разных овощей	250	2,93	19,68	27,05	158,72
345	<u>ОБЕД</u>	Котлеты рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113,00
291	<u>ОБЕД</u>	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
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)	30	2,28	0,24	14,76	69,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			880	29,21	23,71	127,51	705,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1430	57,53	57,19	197,19	1396,96
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	180	5,40	4,77	27,63	175,50
381	<u>ЗАВТРАК</u>	Котлеты мясные	90	16,02	15,75	12,87	257,40
493	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
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:			550	26,59	29,45	85,28	713,90
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	100	1,10	0,20	3,80	24,00
149	<u>ОБЕД</u>	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	2,15	2,88	14,37	92,16
367	<u>ОБЕД</u>	Гуляш из отварного мяса (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,50
237	<u>ОБЕД</u>	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
508	<u>ОБЕД</u>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			880	36,05	31,54	118,59	905,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1430	62,64	60,99	203,87	1619,72
День 6							
100	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45
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	7,88	2,39	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:			567	17,79	20,73	47,37	414,40
52	<u>ОБЕД</u>	Салат из свежлы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
142	<u>ОБЕД</u>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	25,28	8,25

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
369	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	280	33,10	29,54	21,38	482,36
619	ОБЕД	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	180	0,00	0,00	17,46	67,50
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			880	41,18	41,25	100,50	790,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1447	58,97	61,97	147,86	1204,81
День 7							
106	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры) 3	50	0,55	0,10	1,90	12,00
412	ЗАВТРАК	Котлеты мясные припущенные	80	12,00	8,57	7,43	150,86
429	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
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
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный О	40	3,04	0,32	19,68	94,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			550	25,72	20,35	87,08	633,06
106	ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы) О	100	0,80	0,10	2,50	14,00
144	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	29,63	108,00
404	ОБЕД	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86
195	ОБЕД	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	19,20	162,00
519	ОБЕД	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,30
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			880	35,82	31,26	100,54	753,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1430	61,54	51,61	187,62	1386,72
День 8							
100	ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45
404	ЗАВТРАК	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46	194,29
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
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:			545	34,61	18,44	80,21	626,82
106	<u>ОБЕД</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	100	1,10	0,20	3,80	24,00
128	<u>ОБЕД</u>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	10,60	10,65	95,00
364	<u>ОБЕД</u>	Азу	280	22,82	24,47	39,85	428,18
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)	30	2,28	0,24	14,76	69,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			880	30,94	35,99	100,51	759,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1425	65,54	54,43	180,72	1386,40
День 9							
100	<u>ЗАВТРАК</u>	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45
317	<u>ЗАВТРАК</u>	Пудинг из творога паровой	230	32,04	25,00	50,60	555,06
481	<u>ЗАВТРАК</u>	Молоко стуженное	25	1,80	2,12	13,88	82,00
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	40	3,00	1,16	20,56	104,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			550	45,91	43,51	111,04	999,31
112	<u>ОБЕД</u>	Флоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
143	<u>ОБЕД</u>	Суп из овощей с фасоль	250	3,68	4,40	15,28	115,50
235	<u>ОБЕД</u>	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	100	14,21	18,22	29,94	336,25
429	<u>ОБЕД</u>	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
619	<u>ОБЕД</u>	Напиток с витаминами "Валетек Класные Витамишки"	180	0,00	0,00	17,46	67,50
109	<u>ОБЕД</u>	Хлеб ржаной О	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90

№ рецептуры	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ИТОГО ЗА ОБЕД:			880	23,21	23,74	100,60	705,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1430	69,12	67,25	211,64	1705,06
День 10							
106	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы) 3	50	0,40	0,05	1,25	7,00
381	ЗАВТРАК	Котлеты мясные	80	14,24	14,00	11,44	228,80
195	ЗАВТРАК	Рагу из овощей	150	3,00	8,03	12,75	135,00
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный О	40	3,04	0,32	19,68	94,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			550	22,76	22,76	70,34	578,00
52	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
155	ОБЕД	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	1,60	5,08	17,05	120,25
398	ОБЕД	Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,55	3,91	193,64
294	ОБЕД	Макароны отварные с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,80
342	ОБЕД	Компот из свежих плодов (Черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	180	0,40	0,14	25,38	104,94
109	ОБЕД	Хлеб ржаной О	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			880	28,29	33,86	110,35	859,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1430	51,05	56,61	180,69	1437,93

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766839

Владелец Руднова Ольга Гамидовна

Действителен с 24.08.2023 по 23.08.2024