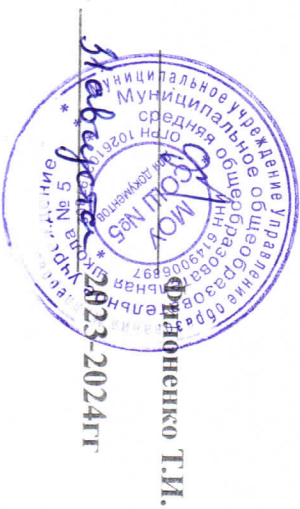


ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на осенне-зимний период
для школьников ОВЗ с 12 лет и старше МОУ СОШ №5
г. Миллерово

Согласовано

Директор МОУ СОШ №5



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше МОУ СОШ №5

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,35	11,98	37,99	292,52	181	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8	0,13	144	15	
Итого за Завтрак		550	25,58	34,67	101,82	839,42		64-30
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Зразы рыбные с яидом со сметанным соусом с томатом	100	9,79	4,84	11	126,36	281	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171	
	Икра из свежих кабачков	100	0,55	5,04	2,04	55,62	73	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед		850	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за день		1400	30,24	24,8	160,72	1020,41		71-72
			55,82	59,47	262,54	1859,83		136-02

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше МОУ СОШ №5

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	250	7,41	7,42	22,41	186	101	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8	0,13	144	15	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		550	25,64	30,11	86,24	732,9		64-30
Обед	Борщ свекольник	200	1,71	4,23	11,35	91,4	86	
	Голубцы ленивые	100	8,83	5,65	12,66	136,88	315	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171	
	Соус с томатом и луком	30	0,35	1,26	2,41	22,35	366	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед		780	29,92	25,57	139,87	929,37		71-72
Итого за день		1330	55,56	55,68	226,11	1662,27		136-02

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	200	19,21	34,66	3,76	209,14	210	
	Икра из свежих кабачков.	100	0,55	5,04	2,04	55,62	73	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		570	28,63	43,34	69,5	601,56		64-30
Обед								
	Суп картофельный с круглой(пшениный)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Печень, тушенная в соусе	100	13,73	9,57	8,98	177,92	261	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,6	0,2	5,6	30	71	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		850	30,68	26,75	141,26	957,91		71-72
Итого за день		1 420	59,31	70,09	210,76	1559,47		136-02

(лист 4)

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше МОУ СОШ №5		Неделя: 1			День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тертелеи мясные с соусом	70/50	7,59	17,57	12,67	243,27	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		570	17,97	62,12	89,42	1006,9		64-30
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Птица тушенная в соусе сметанном/	100	11,94	10,12	3,51	153	290	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171	
	Салат из белокочанной капусты свежей	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		850	33,68	31,79	145,95	1030,77		71-72
Итого за день		1 420	51,65	93,91	235,37	2037,67		136-02

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	70/50	16,48	11,48	10,78	213,5	261	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203	
	Какао с молоком.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		570	35,68	25,19	121,25	870,95		64-30
Обед	Суп картофельный с рыbnыми фрикадельками.	200	4,49	2,42	12,53	89,8	90	
	Тертые мясные с соусом	100	6,33	14,65	10,55	202,73	279	
	Рагу овощное (3-й вариант)	180	3,36	7,69	17,99	154,62	362	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед		750	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за день		1 320	24,08	28,38	132,05	903,32		71-72
			59,76	53,57	253,3	1774,27		136-02

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше МОУ СОШ №5

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	250	7,25	6,85	23,22	183,5	101	
	Бутерброд с повидлом и маслом.	30/20/5	2,49	3,93	27,56	156	2	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		575	18,61	14,42	114,48	676,3		64-30
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Запеканка картофельная с мясом.	180/100	21,23	16,63	44,98	414,75	308	
	Салат из белокочанной капусты свежей	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед		850	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за день		1 425	34,05	27,57	151,81	1016,32		71-72
			52,66	41,99	266,29	1692,62		136-02

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с молоком стученным	250/20	39,46	29,85	75,6	729	223	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		550	48,34	40,72	144,39	1151,7		64-30
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229	
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	239,94	305	
	Икра свекольная	100	1,37	7,6	9,39	110,89	75	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		850	26,5	23,65	151,25	954,86		71-72
Итого за день		1 400	74,84	64,37	295,64	2106,56		136-02

Район: ОВЗ с 12 лет и старше МОУ СОШ №5

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с крупой(гречневый).	250	7,46	6,85	21,35	177,75	101		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Итого за Завтрак		550	25,69	29,54	85,18	724,65		64-30
	Обед	Борщ с капустой и картофелем.	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
		Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	15,34	9,88	10,64	192,5	324	
		Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203	
Икра из свежих кабачков.		100	0,55	5,04	2,04	55,62	73		
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Итого за Обед		850	36,91	39,33	172,27	1211,98		71-72
Итого за день		1 400	62,6	68,87	257,45	1936,63		136-02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/30	9,75	4,95	3,8	105	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		550	26,47	17,62	110,24	729,46		64-30
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	91	
	Плов из курицы	180/100	28,69	34,18	48,87	622,91	291	
	Салат из свежых отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за День		850	41,68	46,5	157,82	1241,68		71-72
Итого за День		1 400	68,15	64,12	268,06	1971,14		136-02

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше МОУ СОШ №5

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Пицца отварная с соусом.	70/300	88,87	113,56	5,58	1398,47	288	
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	239,94	305	
	Чай с сахаром и лимон.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		852	102,25	129,61	113,61	2043,31		64-30
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Котлеты Рыбные любительские	100	13,95	4,88	11,3	145	272	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,6	0,2	5,6	30	71	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Обед		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за День		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за День		850	33,71	24,11	147,12	974,99		71-72
Итого за День		1 702	135,96	153,72	260,73	3018,3		136-02

Итого за период	14 217	676,31	725,79	2536,25	19618,76		
Среднее значение за период		67,6	72,6	253,6	1961,9		

Составил _____ Администратор



Утвердил _____




ОВЗ с 12 лет и старше МОУ СОШ №5

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
250	Каша жидкая молочная из манной крупы . <i>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-293, Бел-7, Жир-12, Угл-38		181
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
20	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-144, Бел-9, Жир-12		15
Итого за Завтрак			64-30	
Обед				
200	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
100	Зразы рыбные с яйцом со сметанным соусом с томатом <i>минтай, молоко с м.д.ж 2,5%, хлеб пшеничный, сметана, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., томат , мука пшеничная высшего сорта</i>	ЭЦ-126, Бел-10, Жир-5, Угл-11		281
180	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43		171
100	Икра из свежих кабачков. <i>кабачки свежие., капуста белокочанная, лук репчатый, томат , масло растительное.</i>	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-5, Угл-2		73
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			71-72	
Итого за день			136-02	

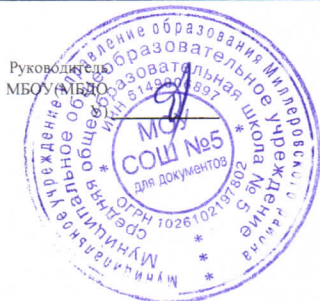
Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

ОВЗ с 12 лет и старше МОУ СОШ №5

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
250	Суп молочный с овсяной крупой <small>молоко с м.д.ж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-186, Бел-7, Жир-7, Угл-22		101
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
20	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-144, Бел-9, Жир-12		15
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-733, Бел-26, Жир-30, Угл-86	64-30	
<u>Обед</u>				
200	Борщ свекольник . <small>свекла, картофель, лук репчатый, томат, морковь, петрушка (корень), масло растительное.</small>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-4, Угл-11		86
100	Голубцы ленивые <small>капуста белокочанная, свишина, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо куриное, масло сливочное</small>	ЭЦ-137, Бел-9, Жир-6, Угл-13		315
180	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	ЭЦ-342, Бел-10, Жир-11, Угл-50		171
30	Соус с томатом и луком . <small>томат, морковь, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло сливочное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-22, Жир-1, Угл-2		366
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-929, Бел-30, Жир-26, Угл-140	71-72	
Итого за день		ЭЦ-1 662, Бел-56, Жир-56, Угл-226	136-02	

Руководитель
МБОУ (МБДО)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



ОВЗ с 12 лет и старше МОУ СОШ №5

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
200	Омлет натуральный. <i>яйцо куриное, молоко с мжж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-209, Бел-19, Жир-35, Угл-4		210
100	Икра из свежих кабачков. <i>кабачки свежие, капуста белокочанная, лук репчатый, томат, масло растительное.</i>	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-5, Угл-2		73
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Завтрак			64-30	
Обед				
200	Суп картофельный с крупой(пшеничный) <i>картофель, морковь, лук репчатый, пишено, масло растительное.</i>	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10		101
100	Печень, тушенная в соусе <i>печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-178, Бел-14, Жир-10, Угл-9		261
180	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко с мжж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26		128
100	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-30, Бел-2, Угл-6		71
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			71-72	
Итого за день			136-02	

Руководитель
МБОУ (МБДО)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

ОВЗ с 12 лет и старше МОУ СОШ №5

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
70/50	Тефтели мясные с соусом <i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат, крупа рисовая</i>	ЭЦ-243, Бел-8, Жир-18, Угл-13		279
180	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <i>крупа ячневая., масло сливочное</i>	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8		171
200	Кофейный напиток. <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-1 007, Бел-18, Жир-62, Угл-89	64-30	
<u>Обед</u>				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат</i>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
100	Птица тушеная в соусе сметанном/ <i>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-153, Бел-12, Жир-10, Угл-4		290
180	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-342, Бел-10, Жир-11, Угл-50		171
100	Салат из белокочанной капусты свежей <i>капуста белокочанная, лук репчатый, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-60, Бел-1, Жир-3, Угл-6		45
200	Кисель из яблок сушеных <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-31		354
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 031, Бел-34, Жир-32, Угл-146	71-72	
Итого за день		ЭЦ-2 038, Бел-52, Жир-94, Угл-235	136-02	

Руководитель
МБОУ (МБДО



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



ОВЗ с 12 лет и старше МОУ СОШ №5

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
70/50	Печень, тушенная в соусе <i>печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-214, Бел-16, Жир-11, Угл-11		261
180	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макарены, масло сливочное</i>	ЭЦ-235, Бел-7, Жир-7, Угл-37		203
200	Какао с молоком. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Завтрак			64-30	
Обед				
200	Суп картофельный с рыбными фрикадельками. <i>картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное, яйцо куриное, соль йодированная</i>	ЭЦ-90, Бел-4, Жир-2, Угл-13		90
100	Тефтели мясные с соусом <i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, крупа рисовая, томат</i>	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11		279
180	Рагу овощное (3-й вариант) <i>картофель, капуста белокочанная, морковь, масло сливочное, лук репчатый, томат, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-155, Бел-3, Жир-8, Угл-18		362
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			71-72	
Итого за день			136-02	

Руководитель
МБОУ МБДО

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

ОВЗ с 12 лет и старше МОУ СОШ №5

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
250	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром <i>молоко с мдж 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-184, Бел-7, Жир-7, Угл-23		101
30/20/5	Бутерброд с повидлом и маслом. <i>хлеб пшеничный, повидло, масло сливочное</i>	ЭЦ-156, Бел-2, Жир-4, Угл-28		2
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Завтрак			ЭЦ-676, Бел-19, Жир-14, Угл-114	64-30
Обед				
200	Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
180/100	Запеканка картофельная с мясом. <i>картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панировочные</i>	ЭЦ-415, Бел-21, Жир-17, Угл-45		308
100	Салат из белокачанной капусты свежей <i>капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-60, Бел-1, Жир-3, Угл-6		45
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			ЭЦ-1 016, Бел-34, Жир-28, Угл-152	71-72
Итого за день			ЭЦ-1 693, Бел-53, Жир-42, Угл-266	136-02

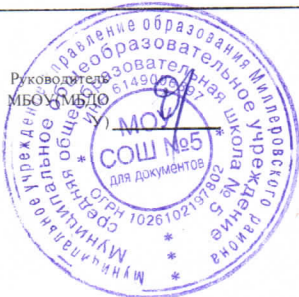
Руководитель
МБОУ МБДО

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

ОВЗ с 12 лет и старше МОУ СОШ №5

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
200/20	Запеканка из творога с молоком сгущенным .	ЭЦ-594, Бел-32, Жир-24, Угл-62		223
	<i>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, яйцо куриное</i>			
200	Кофейный напиток .	ЭЦ-80, Угл-20		379
	<i>сахар, кофейный напиток</i>			
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
Итого за Завтрак			64-30	
Обед				
200	Суп картофельный с вермишелью	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
	<i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>			
90	Рыба, тушенная в томате с овощами	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
	<i>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., сахар</i>			
150	Рис припущенный	ЭЦ-200, Бел-4, Жир-4, Угл-37		305
	<i>крупа рисовая, масло сливочное</i>			
60	Икра свекольная	ЭЦ-67, Бел-1, Жир-5, Угл-6		75
	<i>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное., сахар</i>			
200	Кисель из яблок сушеных	ЭЦ-128, Угл-31		354
	<i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>			
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			71-72	
Итого за день			136-02	



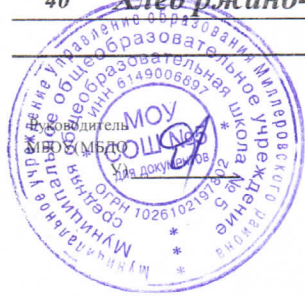
Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

ОВЗ с 12 лет и старше МОУ СОШ №5

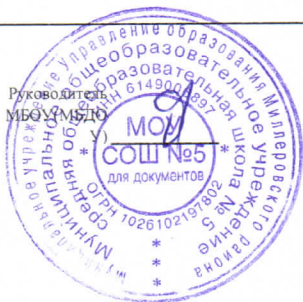
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
250	Суп молочный с крупой(гречневый). <small>молоко с мдж 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-178, Бел-7, Жир-7, Угл-21		101
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
20	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-144, Бел-9, Жир-12		15
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-725, Бел-26, Жир-30, Угл-85	64-30	
<u>Обед</u>				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат , масло растительное., петрушка (корень), сахар</small>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
100	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным <small>филе цб, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small>	ЭЦ-193, Бел-15, Жир-10, Угл-11		324
180	Макаронные изделия отварные с маслом. <small>макарони, масло сливочное</small>	ЭЦ-235, Бел-7, Жир-7, Угл-37		203
100	Икра из свежих кабачков. <small>кабачки свежие., капуста белокачанная, лук репчатый, томат , масло растительное.</small>	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-5, Угл-2		73
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 212, Бел-37, Жир-39, Угл-172	71-72	
Итого за день		ЭЦ-1 937, Бел-63, Жир-69, Угл-257	136-02	

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

ОВЗ с 12 лет и старше МОУ СОШ №5

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
70/30	Рыба, тушенная в томате с овощами <small>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., сахар</small>	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4		229
180	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <small>крупа пшеничная, масло сливочное</small>	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43		171
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Завтрак			64-30	
Обед				
200	Суп картофельный с клецками . <small>картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., яйцо куриное, масло сливочное, соль поваренная</small>	ЭЦ-70, Бел-2, Жир-3, Угл-10		91
180/100	Плов из курицы <small>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат</small>	ЭЦ-623, Бел-29, Жир-34, Угл-49		291
100	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <small>свекла, масло растительное.</small>	ЭЦ-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8		52
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			71-72	
Итого за день			136-02	



Руководитель
МБОУ МСДО

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



ОВЗ с 12 лет и старше МОУ СОШ №5

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
70/300	Птица отварная с соусом. <i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-1 398, Бел-89, Жир-114, Угл-6		288
180	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-240, Бел-4, Жир-5, Угл-44		305
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
Итого за Завтрак			64-30	
Обед				
200	Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
100	Котлеты рыбные любительские <i>минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-145, Бел-14, Жир-5, Угл-11		272
180	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26		128
100	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-30, Бел-2, Угл-6		71
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			71-72	
Итого за день			136-02	

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.