

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 29 им. В. Д. Бершанской

А.А. Швецова / С. А. Швецова
« 01 » 09 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»

Ю.С. Белова
« 01 » 09 2022 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (I СМЕНА)

для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в образовательных учреждениях для
возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период

**Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и детей-инвалидов
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (I смена)**

Возрастная категория 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|---|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 1 | | | | | | | |
| Завтрак: | Зеленый горошек консервированный | 100 | 5,67 | 4,17 | 12,83 | 111,50 | 131 |
| | Омлет натуральный | 200 | 18,58 | 33,10 | 3,51 | 386,50 | 210 |
| | Сыр порциями | 20 | 5,20 | 5,32 | 0,00 | 68,68 | 15 |
| | Какао смолоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,52 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,52 | 0,50 | 22,23 | 103,54 | пром |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого на завтрак: | | 725 | 39,25 | 47,47 | 88,46 | 938,34 | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 100 | 1,68 | 0,08 | 20,95 | 89,28 | пром |
| | Борщ с картофелем и сметаной | 250 | 2,50 | 8,13 | 16,80 | 150,33 | 83 |
| | Плов с мясом | 230 | 24,09 | 24,84 | 38,25 | 472,93 | 1443 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| Итого за обед; | | 860 | 34,57 | 33,87 | 133,00 | 973,36 | |
| Итого за день: | | | 73,82 | 81,34 | 221,47 | 1911,69 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 2 | | | | | | | |
| Завтрак: | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,42 | 4,17 | 8,67 | 77,83 | 45 |
| | Биточки рубленые из птицы под соусом | 100 | 11,05 | 11,34 | 11,88 | 189,74 | Л1500 |
| | Каша вязкая пшеничная | 180 | 5,93 | 9,47 | 38,62 | 262,80 | 303 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,42 | 25,08 | 117,62 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 19,76 | 92,03 | пром |
| | Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке) | 200 | 6,00 | 6,40 | 8,21 | 114,40 | пром |
| Итого на завтрак: | | 870 | 30,08 | 32,26 | 127,21 | 914,88 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Овощи натуральные соленые (огурцы соленые) | 100 | 0,67 | 0,08 | 1,42 | 9,08 | 70 |
| | Суп с крупой и томатом | 250 | 1,38 | 5,99 | 6,10 | 83,79 | Л1500 |
| | Зразы рыбные рубленые | 100 | 10,46 | 16,60 | 15,50 | 253,30 | 237 |
| | Картофель отварной | 180 | 3,52 | 6,07 | 20,87 | 152,16 | 125 |
| | Сыр порциями | 20 | 5,20 | 5,32 | 0,00 | 68,68 | 15 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| Итого за обед; | | 950 | 28,53 | 35,14 | 122,72 | 921,57 | |
| Итого за день: | | | 58,61 | 67,40 | 249,93 | 1836,45 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|---|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 3 | | | | | | | |
| Завтрак: | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100 | 1,17 | 1,67 | 4,33 | 37,00 | 55 |
| | Шницель мясной рубленый | 100 | 10,31 | 15,13 | 8,95 | 213,18 | 267 |
| | Макаронные изделия отварные с овощами | 200 | 5,68 | 6,11 | 31,32 | 202,94 | 205 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 61,50 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | пром |
| | Кондитерское изделие | 25 | 2,80 | 3,15 | 30,03 | 159,58 | пром |
| Итого на завтрак: | | 705 | 24,19 | 26,69 | 122,24 | 825,82 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Закуска из квашенной капусты | 100 | 1,42 | 4,17 | 7,00 | 71,17 | 47 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,00 | 7,50 | 27,50 | 201,50 | 102 |
| | Печень по-строгановски | 120 | 16,2 | 11,04 | 10,32 | 205,44 | 255 |
| | Каша гречневая | 180 | 10,62 | 6,18 | 59,76 | 337,14 | 196 |
| | Компот из яблок | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 119,10 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| | Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке) | 200 | 6,00 | 6,40 | 8,21 | 114,40 | пром |
| Итого за обед; | | 1150 | 47,41 | 36,46 | 188,48 | 1271,82 | |
| Итого за день: | | | 71,60 | 63,14 | 310,72 | 2097,64 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность | № рецеп туры |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 4 | | | | | | | |
| Завтрак: | Икра кабачковая | 100 | 1,68 | 0,08 | 20,45 | 89,28 | пром |
| | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 18,63 | 20,77 | 17,52 | 331,49 | 284 |
| | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | 358 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,42 | 25,08 | 117,62 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 19,76 | 92,03 | пром |
| | | | | | | | |
| Итого на завтрак: | | 590 | 26,24 | 21,72 | 122,21 | 789,26 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Салат "Витаминный" | 100 | 1,18 | 3,20 | 8,88 | 69,13 | 49 |
| | Рассольник | 250 | 2,53 | 6,25 | 14,98 | 127,26 | 94 |
| | Голубцы ленивые | 100 | 8,33 | 8,50 | 6,26 | 134,89 | 160 |
| | Каша ячневая со сливочным маслом | 180 | 7,58 | 10,98 | 37,08 | 277,20 | 297 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 62,00 | 20 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого за обед; | | 1050 | 27,07 | 30,42 | 141,47 | 949,05 | |
| Итого за день: | | | 53,31 | 52,14 | 263,68 | 1738,32 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 5 | | | | | | | |
| Завтрак: | Зеленый горошек консервированный | 100 | 5,67 | 4,17 | 12,83 | 111,50 | 131 |
| | Котлета рыбная | 100 | 8,65 | 6,93 | 12,01 | 144,98 | 234 |
| | Каша рисовая с морковью | 180 | 3,48 | 6,48 | 44,64 | 250,80 | 178 |
| | Фруктовый чай | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,80 | 377/1 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | пром |
| Итого на завтрак: | | 665 | 22,50 | 18,59 | 112,30 | 720,70 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Овощи натуральные соленые (помидор соленый) | 100 | 0,67 | 0,08 | 1,42 | 9,08 | 70 |
| | Щи из квашенной капусты | 250 | 1,69 | 5,36 | 8,70 | 89,75 | 92 |
| | Рагу из птицы | 230 | 16,51 | 15,40 | 19,98 | 284,57 | 289 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| | Пирог "Южный" | 100 | 6,8 | 6,825 | 49,225 | 285,5125 | 414 |
| Итого за обед; | | 980 | 33,37 | 28,66 | 146,35 | 976,78 | |
| Итого за день: | | | 55,87 | 47,26 | 258,64 | 1697,48 | 0,00 |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|----------------|----------------|--|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 6 | | | | | | | |
| Завтрак: | Сыр порциями | 20 | 5,20 | 5,32 | 0,00 | 68,68 | 15 |
| | Пудинг из творога запеченый | 200 | 22,75 | 21,15 | 36,50 | 427,35 | 222 |
| | Сгущенное молоко | 30 | 0,12 | 0,00 | 15,76 | 63,54 | пром |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 258 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Фрукты свежие (груша) | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого на завтрак: | | 610 | 64,56 | 134,78 | 932,14 | 1660,86 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Закуска из квашенной капусты | 100 | 1,42 | 4,17 | 7,00 | 71,17 | 47 |
| | Суп гороховый | 250 | 8,25 | 11,50 | 23,13 | 229,00 | 102 |
| | Биточки рубленые из птицы под соусом | 100 | 11,05 | 11,34 | 11,88 | 189,74 | 1500 |
| | Соус сметанный | 50 | 13,15 | 6,87 | 7,50 | 78,50 | 303 |
| | Макароны отварные с овощами | 180 | 0,68 | 6,61 | 29,23 | 179,17 | 205 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| Итого за обед; | | 980 | 42,26067 | 41,4762 | 145,762 | 1055,44617 | |
| Итого за день: | | | 106,82 | 176,26 | 1077,90 | 2716,31 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|----------------|-------------------|--|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 7 | | | | | | | |
| Завтрак: | Сыр порциями | 20 | 5,20 | 5,32 | 0,00 | 68,68 | 15 |
| | Каша манная молочная | 250 | 3,21 | 0,40 | 23,88 | 298,30 | 181 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,52 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого на завтрак: | | 650 | 15,69 | 10,10 | 73,77 | 635,10 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Салат из свеклы отварной. | 100 | 1,42 | 6,03 | 8,30 | 93,15 | 52 |
| | Суп из овощей со сметаной | 250 | 1,99 | 7,49 | 11,44 | 121,09 | 99 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 18,63 | 20,77 | 17,52 | 331,49 | 284 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 62,00 | 20 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 1,50 | 1,90 | 15,20 | 83,90 | пром |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| | Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке) | 200 | 6,00 | 6,40 | 8,21 | 114,40 | пром |
| Итого за обед; | | 1070 | 36,48274 | 43,5765 | 122,696196 | 1029,09321 | |
| Итого за день: | | | 52,18 | 53,68 | 196,47 | 1664,19 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|---|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 8 | | | | | | | |
| Завтрак: | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,42 | 4,17 | 8,67 | 77,83 | 45 |
| | Рагу из птицы | 200 | 14,35 | 13,39 | 17,37 | 247,45 | 289 |
| | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | 358 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | пром |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Напиток кисломолочный | 200 | 6,00 | 6,40 | 8,21 | 114,40 | пром |
| Итого на завтрак: | | 800 | 26,18 | 24,58 | 106,06 | 750,14 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Овощи натуральные соленые (огурец соленый) | 100 | 0,67 | 0,08 | 1,42 | 9,08 | 70 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,50 | 6,25 | 16,80 | 133,45 | 81 |
| | Шницель рыбный натуральный | 100 | 8,11 | 7,06 | 12,06 | 143,89 | 235 |
| | Каша ячневая со сливочным маслом | 180 | 7,58 | 10,98 | 37,08 | 277,20 | 297 |
| | Компот из яблок | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 119,10 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| Итого за обед: | | 930 | 26,03 | 25,54 | 143,04 | 905,79 | |
| Итого за день: | | | 52,21 | 50,12 | 249,10 | 1655,94 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|---|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 9 | | | | | | | |
| Завтрак: | Зеленый горошек консервированный | 100 | 5,67 | 4,17 | 12,83 | 111,50 | 131 |
| | Печень по-строгановски | 120 | 16,2 | 11,04 | 10,32 | 205,44 | 255 |
| | Каша рисовая с морковью | 180 | 3,48 | 6,48 | 44,64 | 250,80 | 178 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 1,69 | 0,21 | 12,54 | 58,81 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | пром |
| Итого на завтрак: | | 700 | 28,51 | 22,20 | 107,68 | 744,53 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100 | 1,17 | 1,67 | 4,33 | 37,00 | 55 |
| | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,57 | 5,54 | 11,62 | 115,75 | 48 |
| | Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски | 100 | 16,2 | 16,4 | 13 | 213 | 454 |
| | Капуста тушеная | 180 | 4,50 | 8,28 | 19,26 | 169,20 | 534 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| Итого за обед; | | 930 | 31,74 | 32,97 | 127,05 | 889,51 | |
| Итого за день: | | | 60,25 | 55,17 | 234,74 | 1634,04 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 10 | | | | | | | |
| Завтрак: | Икра кабачковая | 100 | 1,68 | 0,08 | 20,45 | 89,28 | пром |
| | Зразы рыбные рубленые | 100 | 10,46 | 16,60 | 15,50 | 253,30 | 237 |
| | Картофель отварной | 180 | 3,52 | 6,07 | 20,87 | 152,16 | 125 |
| | Фруктовый чай | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,80 | 377/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,52 | пром |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | пром |
| Итого на завтрак: | | 680 | 21,71 | 23,95 | 109,66 | 755,21 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Салат "Витаминный" | 100 | 1,18 | 3,20 | 8,88 | 69,13 | 49 |
| | Суп гороховый | 250 | 8,25 | 11,50 | 23,13 | 229,00 | 102 |
| | Фрикадельки из кур | 100 | 13,71 | 20,47 | 8,10 | 272,00 | 297 |
| | Макароны отварные с овощами | 180 | 0,68 | 6,61 | 29,23 | 179,17 | 205 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | пром |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| | Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке) | 200 | 6,00 | 6,40 | 8,21 | 114,40 | пром |
| Итого за обед; | | 1140 | 37,54 | 49,17 | 144,58 | 1171,58 | |
| Итого за день: | | | 59,25 | 73,12 | 254,24 | 1926,79 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|--------------------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 11 | | | | | | | |
| Завтрак: | Салат из моркови с яблоком | 100 | 2,83 | 2,17 | 27,50 | 140,83 | 61 |
| | Пудинг из творога запеченый | 200 | 22,75 | 21,15 | 36,50 | 427,35 | 222 |
| | Сгущенное молоко | 30 | 0,12 | 0,00 | 15,76 | 63,54 | пром |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 258 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| Итого на завтрак: | | 570 | 31,19 | 26,85 | 119,53 | 844,51 | |
| Обед: | Салат из квашенной капусты | 100 | 1,72 | 5,02 | 8,50 | 86,03 | 47 |
| | Суп картофельный с клецками | 250 | 2,05 | 2,15 | 13,27 | 133,1 | 38 |
| | Тефтели рыбные тушеные в соусе | 100 | 7,93 | 6,58 | 9,41 | 128,58 | 239 |
| | Каша рисовая с морковью | 180 | 3,48 | 6,48 | 44,64 | 250,80 | 178 |
| | Шарлотка с яблоками | 100 | 4,89 | 7,80 | 40,69 | 252,54 | 374 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| Итого за обед; | | 1030 | 27,44 | 29,11 | 195,35 | 1205,61 | |
| Итого за день: | | | 58,63 | 55,95 | 314,88 | 2050,13 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------|---------------------|----------------|-------------------|---|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 12 | | | | | | | |
| Завтрак: | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,81 | 63,00 | 344 |
| | Каша "Дружба" молочная | 250 | 8,25 | 10,41 | 43,86 | 291,39 | 84 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,10 | пром |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого на завтрак: | | 650 | 16,60 | 15,87 | 91,98 | 564,45 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100 | 1,17 | 1,67 | 4,33 | 37,00 | 55 |
| | Щи из квашенной капусты | 250 | 1,69 | 5,36 | 8,70 | 89,75 | 92 |
| | Печень по-строгановски | 120 | 16,2 | 11,04 | 10,32 | 205,44 | 255 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,72 | 5,82 | 24,78 | 166,33 | 520 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,05 | 0,51 | 30,09 | 141,15 | пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,48 | 16,74 | 81,92 | пром |
| | Фрукты свежие (груша) | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого за обед; | | 1070 | 30,98 | 25,3792 | 127,41333 | 861,892 | |
| Итого за день: | | 1720 | 47,58417 | 41,2492 | 219,388333 | 1426,342 | |
| Среднее значение за период: | | | 62,51 | 68,07 | 320,93 | 1862,94 | |

Литература: 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. – Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапшиной.

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М. ДеЛи плюс, 2017

Исполнитель: технолог

Бозняк Е.А.

**Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью**

15 (*пятнадцать*) листов
цифрами прописью

Должность

директор

Подпись

Авф

« »

20



11