

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД**10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ ОБЕД, ПОЛДНИК****ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ****(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Борщ Сибирский	200	9,7	8,0	11,6	155,5	88
ДЕНЬ 1	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	187
ОБЕД	Биточек из курицы	90	9,2	9,2	9,8	159,3	309/363
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	26,4	24,3	103,6	736,5	
ПОЛДНИК	Рыба тушеная с овощами	100	11,7	5,0	4,4	110,0	254
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	0	6,0	24,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	14,3	5,2	25,2	205,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,7	29,5	128,8	941,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	28
ДЕНЬ 3	Каша вязкая с морковью	150	2,5	3,2	24,0	134,7	178
ОБЕД	Суп куриный	200	3,5	3,4	8,7	79,9	152
	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
	Напиток витаминный	180	0,4	0,1	24,2	74,0	473
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	26,9	25,9	106,5	739,0	
ПОЛДНИК	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	7,4	128,4	54-3м
	Какао с молоком	180	2,8	2,2	11,6	77,0	268
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	13,9	10,3	44,1	321,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,8	36,2	150,6	1060,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Суп кудрявый	250	6,9	8,7	4,6	123,9	120
ДЕНЬ 4	Каша вязкая (гречка)	150	4,0	4,2	18,1	126,2	303
ОБЕД	Зразы "Школьные"	100	14,8	17,3	14,8	269,5	96
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	30,6	31,2	95,3	777,1	
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	187
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	4,8	6,6	56,0	300,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			35,4	37,8	151,3	1077,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3	2,0	40,4	57
ДЕНЬ 1	Солянка	200	5,2	5,8	3,9	87,3	124
ОБЕД	Макаронные отварные с сыром	150	8,0	7,8	27	209,4	204
	Гуляш из говядины	90	13,1	11,6	4,0	166,9	282
	Кисель фруктовый	200	0,2	0,1	37,4	149,8	428
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	31,8	28,9	99,1	775,3	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный/горошек зеленый	80/70	8,6	9,9	5,9	146,8	232/22
	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5,2	4,5	7,6	91,6	пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	15,8	14,8	23,5	289,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,6	43,7	122,6	1064,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Салат из свеклы с сыром	60	2,0	7,7	4	92,6	84
ДЕНЬ 2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,6	3,2	9,4	73,4	82
ОБЕД	Каша вязкая (рисовая)	150	2,2	3,5	22,5	130,2	303
	Биточки рыбные (минтай)	90	11,7	3,7	13,8	133,9	234
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	25,0	19,3	103,7	685,2	
ПОЛДНИК	Курица в сырном соусе	100	9,2	10,8	16,1	198,8	322
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,1	54-45гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	12,0	11,4	45,8	334,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			37,0	30,7	149,5	1019,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Суп-лапша домашняя	200	4,3	5,1	10,2	104,1	113
ДЕНЬ 3	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	187
ОБЕД	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
	Напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,2	32,2	100,6	388
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,7	24,9	95,5	673,5	
ПОЛДНИК	Котлеты картофельные с творогом	150	8,5	5,1	27,2	188,4	149
	Кисломолочный продукт (снежок)	180	4,9	4,5	19,4	137,7	пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	15,4	10,0	56,6	377,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,1	34,9	152,1	1050,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,3	6,3	57,2	54
ДЕНЬ 4	Суп куриный	200	3,5	3,4	8,7	79,9	152
ОБЕД	Каша вязкая (пшеничная)	150	3,6	4,2	20,2	132,8	303
	Сердце в соусе	100	12,7	8,7	4,8	149,4	262/330
	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,1	19,8	78,9	452
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	27,3	20,6	99,3	690,0	
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой	200	3,5	3,3	14,3	101,1	121
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	0	6,0	24,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	6,1	3,5	35,1	196,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			33,4	24,1	134,4	886,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	34,8	29
ДЕНЬ 5	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,5	2,6	6,6	56,4	93
ОБЕД	Рагу из мяса птицы (курица)	240	18,7	22,8	23,3	370,8	334
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	24,8	26,4	85,5	679,1	
ПОЛДНИК	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	7,4	128,4	54-3м
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,1	54-45гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	11,2	8,2	37,1	264,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			36,0	34,6	122,6	943,3	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			38,9	33,0	139,9	1002,2	

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ОБЕД, ПОЛДНИК

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Борщ Сибирский	250	12,3	10,2	14,5	196,4	88
ДЕНЬ 1	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
ОБЕД	Биточек из курицы	100	10,4	10,3	10,7	176,8	309/363
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	32,2	29,0	118,2	857,7	
ПОЛДНИК	Рыба тушеная с овощами	120	14,1	6,0	5,3	132,1	254
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,7	54-3гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,7	6,2	26,8	230,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,9	35,2	145,0	1087,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Суп куриный	250	4,3	4,4	10,9	100,0	152
ДЕНЬ 3	Каша вязкая с морковью	180	3,0	3,8	28,8	161,6	178
ОБЕД	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	26,8	82,2	473
	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,5	22,6	118,2	756,9	
ПОЛДНИК	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	7,4	128,4	54-3м
	Какао с молоком	200	3,2	2,5	12,8	85,4	268
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	14,3	10,6	45,3	329,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,8	33,2	163,5	1086,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Суп кудрявый	250	6,9	8,7	4,6	123,9	120
ДЕНЬ 4	Каша вязкая (гречка)	180	4,9	5,0	21,9	151,3	303
ОБЕД	Зразы "Школьные"	100	14,8	17,3	14,8	269,5	96
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	32,2	32,1	104,0	825,7	
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	5,3	7,7	58,6	322,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			37,5	39,8	162,6	1148,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	3,2	67,3	57
ДЕНЬ 1	Солянка	250	6,5	7,4	4,6	109,2	124
ОБЕД	Макаронные отварные с сыром	200	10,7	10,2	36,1	279,0	204
	Гуляш из говядины	100	14,5	12,9	4,4	185,5	282
	Кисель фруктовый	200	0,2	0,1	37,4	149,8	428
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	37,8	36,3	110,5	912,3	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный/горошек зеленый	80/100	9,5	10,0	7,7	157,9	232/22
	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,8	5	8,4	101,8	пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	17,3	15,4	26,1	310,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			55,1	51,7	136,6	1223,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Салат из свеклы с сыром	100	3,4	12,7	6,7	154,3	84
ДЕНЬ 2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,0	4,0	12,1	91,6	82
ОБЕД	Каша вязкая (рисовая)	180	2,6	4,2	27,0	156,3	303
	Биточки рыбные (минтай)	120	15,5	4,8	18,6	178,6	234
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	31,0	26,9	118,4	835,9	
ПОЛДНИК	Курица в сырном соусе	120	11,2	13,0	19,5	238,5	322
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,2	54-45гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	14,0	13,6	49,2	374,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,0	40,5	167,6	1210,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Суп-лапша домашняя	250	5,3	6,3	13,0	130,3	113
ДЕНЬ 3	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
ОБЕД	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	35,8	111,7	388
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,0	27,4	107,8	750,2	
ПОЛДНИК	Котлеты картофельные с творогом	180	10,3	6,1	32,6	226,0	149
	Кисломолочный продукт (снежок)	180	4,9	4,5	19,4	137,7	пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	17,2	11,0	62,0	414,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,2	38,4	169,8	1165,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Салат из свеклы с яблоками	100	1,0	5,5	10,6	95,2	54
ДЕНЬ 4	Суп куриный	250	4,3	4,4	10,9	100,0	152
ОБЕД	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,3	5,0	24,3	159,5	303
	Сердце в соусе	100	12,7	8,7	4,8	149,4	262/330
	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,1	19,7	78,9	452
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	29,7	24,7	113,2	791,9	
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой	250	4,4	4,2	17,9	126,4	121
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,7	54-3гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	7,0	4,4	39,4	224,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			36,7	29,1	152,6	1016,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,8	3,3	8,4	70,6	93
ДЕНЬ 5	Рагу из мяса птицы (курица)	280	21,8	26,5	27,3	432,6	334
ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	29,8	31,0	101,8	801,3	
ПОЛДНИК	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	7,4	128,4	54-3м
	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,7	23,6	54-45гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	11,2	8,2	37,7	266,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,0	39,2	139,5	1068,0	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			44,9	38,0	159,6	1147,1	