

Утверждаю
 Директор
 МБОУ «Полдарская СОШ»
 Н.Г.Рожина



Примерное 10-тидневное меню для обучающихся 1-4 классов

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал
			Белки	Жиры	Углево- ды	
Понедельник, 1 неделя						
Обед						
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	200	2	4,9	15,3	113,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,50
54-11г-2020	Тефтели из говядины паровые	100	11,76	8,40	6,58	148,54
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		810	28,66	27,20	101,48	765,14
Вторник, 1 неделя						
Обед						
54-2с-2020	Борщ со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,36	23,88	5,28	309,36
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		770	29,86	34,68	109,08	868,06
Среда, 1 неделя						
Обед						
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	200	7,9	3,9	14,3	124,1
54-11г-2020	Пюре картофельное	150	3	5,7	23,7	158,3
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,55	6,55	7	121,44
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,7	29,4
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,4	4,3	7	71,7
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,50	0,00	27,00	110,20
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		810	27,55	22,25	107,90	741,84
Четверг, 1 неделя						
Обед						
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	2	4,9	11,7	98,9
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,00	5,30	35,00	208,00
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	18,13	4,50	11,75	160,50
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,7	29,4
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,80	0,00	28,50	121,40
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		750	33,13	16,50	115,85	744,90

Пятница, 1 неделя						
Обед						
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками	200	8,7	3,4	16,5	131,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
пром	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60
Итого за обед		810	30,10	18,00	111,10	726,40
Понедельник, 2 неделя						
Обед						
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	17,62	14,87	14,12	261,12
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,40	5,90	33,60	205,20
пром	Сок яблочный	200	1	0	23,4	97,6
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		770	35,52	25,77	116,62	840,82
Вторник, 2 неделя						
Обед						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,00	5,30	35,00	208,00
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	16,56	13,44	3,96	203,28
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,30	4,30	6,20	68,50
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		770	30,06	28,64	98,86	773,28
Среда, 2 неделя						
Обед						
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	2	4,9	11,7	98,9
54-13м-2020	Запеканка картофельная с мясом	200	23,90	20,20	31,50	403,30
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,7	29,4
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		700	32,70	26,90	94,80	751,50
Четверг, 2 неделя						
Обед						
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	2	4,9	13,3	105
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	7,9	34,7	319
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,50	0,00	27,00	110,20
пром	Банан	150	2,30	0,00	33,60	143,40
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		810	37,00	13,50	133,80	804,30
Пятница, 2 неделя						
Обед						
54-2с-2020	Борщ со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,90	7,40	15,40	139,80
54-6м-2020	Биточки из говядины	100	17,62	14,87	14,12	261,12
пром	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	28,00	116,00
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,40	0,00	2,50	11,50
пром	Мандарин	100	0,80	0,00	8,60	37,60
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70

Итого за обед	870	29,32	27,87	104,22	785,12
Средние показатели за обед	787	29,60	24,58	109,37	780,14

Утверждаю
Директор
МБОУ «Полдарская СОШ»
Н.Г.Рожина



Примерное 10-тидневное меню для обучающихся 1-4 классов с ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал
			Белки	Жиры	Углево- ды	
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-10к-2020	Каша овсяная с изюмом	210	8,5	12,6	43,3	320,6
54-6гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,40	12,60	63,40
Итого за завтрак		455	15,90	18,90	64,50	491,40
Обед						
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	200	2	4,9	15,3	113,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,50
54-11г-2020	Тефтели из говядины паровые	100	11,76	8,40	6,58	148,54
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		810	28,66	27,20	101,48	765,14
Итого за день		1265	44,56	46,10	165,98	1256,54
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,4	4,9	160,9
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,40	12,60	63,40
Итого за завтрак		390	16,70	24,40	30,00	405,90
Обед						
54-2с-2020	Борщ со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,36	23,88	5,28	309,36
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		770	29,86	34,68	109,08	868,06
Итого за день		1160	106,56	59,08	139,08	1273,96
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-16к-2020	Каша " Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,40	12,60	63,40

Итого за завтрак		445	14,60	15,30	48,30	388,70
Обед						
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	200	7,9	3,9	14,3	124,1
54-11г-2020	Пюре картофельное	150	3	5,7	23,7	158,3
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,55	6,55	7	121,44
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,7	29,4
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,4	4,3	7	71,7
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,50	0,00	27,00	110,20
пром	Хлеб в ассортименте	60	64,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		770	87,55	22,25	107,90	741,84
Итого за день		1215	102,15	37,55	156,20	1130,54
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-13м-2020	Запеканка из творога	150	24,20	16,20	22,50	332,40
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,40	12,60	63,40
пром	Джем	40	0,10	0,00	28,80	115,80
Итого за завтрак		420	26,90	16,60	70,30	538,00
Обед						
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	2	4,9	11,7	98,9
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,00	5,30	35,00	208,00
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	18,13	4,50	11,75	160,50
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,7	29,4
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,80	0,00	28,50	121,40
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		725	33,13	16,50	115,85	744,90
Итого за день		1145	60,03	33,10	186,15	1282,90
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,30	5,50	18,40	144,40
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,40	12,60	63,40
Итого за завтрак		460	18,50	18,40	42,10	407,70
Обед						
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками	200	8,7	3,4	16,5	131,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
пром	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60
Итого за обед		810	30,10	18,00	111,10	726,40
Итого за день		1270	48,60	36,40	153,20	1134,10
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,60	19,30	3,10	237,10
54-6гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,40	12,60	63,40
пром	Йогурт 2%	90	2,50	1,8	15,8	73,4
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9
Итого за завтрак		480	19,10	31,20	40,20	501,70
Обед						
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	17,62	14,87	14,12	261,12

54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,40	5,90	33,60	205,20
пром	Сок яблочный	200	1	0	23,4	97,6
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		745	35,52	25,77	116,62	840,82
Итого за день		1225	54,62	56,97	156,82	1342,52
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	9	0	109,1
54-15к-2020	Каша пшеничная с курагой	210	9,20	10,60	46,00	315,80
пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,40	12,60	63,40
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Итого за завтра		470	18,80	20,00	65,00	514,70
Обед						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,00	5,30	35,00	208,00
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,80	11,20	3,30	169,40
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,30	4,30	6,20	68,50
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		750	27,30	26,40	98,20	739,40
Итого за день		1220	46,10	46,40	163,20	1254,10
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,60	5,80	17,40	143,60
54-8г-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	9	0	109,1
пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,40	12,60	63,40
Итого за завтрак		460	18,50	18,60	52,50	450,20
Обед						
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	2	4,9	11,7	98,9
54-13м-2020	Запеканка картофельная с мясом	200	23,90	20,20	31,50	403,30
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,7	29,4
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		700	32,70	26,90	94,80	751,50
Итого за день		1160	51,20	45,50	147,30	1201,70
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
54-4к-2020	Каша кукурузная с изюмом	210	7,3	10,3	52,4	335,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
пром	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,40	12,60	63,40
Итого за завтрак		470	10,10	11,10	93,00	511,80
Обед						
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	2	4,9	13,3	105
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	7,9	34,7	319
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,50	0,00	27,00	110,20
пром	Банан	150	2,30	0,00	33,60	143,40
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		810	37,00	13,50	133,80	804,30
Итого за день		1280	47,10	24,60	226,80	1316,10
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						

53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	150	13,5	12	26,6	268,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,40	12,60	63,40
пром	Повидло абрикосовое	30	0,10	0,00	19,20	77,20
Итого за завтрак		420	16,30	20,70	64,90	510,60
Обед						
54-2с-2020	Борщ со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,90	7,40	15,40	139,80
54-6м-2020	Биточки из говядины	100	17,62	14,87	14,12	261,12
пром	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	28,00	116,00
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,40	0,00	2,50	11,50
пром	Мандарин	100	0,80	0,00	8,60	37,60
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		845	29,32	27,87	104,22	785,12
Итого за день		1265	45,62	48,57	169,12	1295,72
Средние показатели за завтрак		446	17,54	19,52	57,08	436,07
Средние показатели за обед		787	29,60	24,58	109,37	780,14
Средние показатели за период		1233	47,14	44,10	166,45	1216,21

Утверждаю
 Директор
 МБОУ «Полдарская СОШ»
 Н.Г.Рожина



Примерное 10-тидневное меню для обучающихся 5-11 классов

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал
			Белки	Жиры	Углево- ды	
Понедельник, 1 неделя						
Обед						
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,2	19,1	141,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,90	8,70	57,00	350,00
54-11г-2020	Тефтели из говядины паровые	100	11,76	8,40	6,58	148,54
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		850	31,36	30,70	116,98	869,44
Вторник, 1 неделя						
Обед						
54-2с-2020	Борщ со сметаной	250	2,2	6,1	13	115
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,36	23,88	5,28	309,36
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		870	31,56	37,68	124,38	961,86
Среда, 1 неделя						
Обед						
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-11г-2020	Пюре картофельное	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,55	6,55	7	121,44
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,7	29,4
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,4	4,3	7	71,7
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,50	0,00	27,00	110,20
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		910	30,65	25,15	119,40	825,74
Четверг, 1 неделя						
Обед						
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	6,2	14,6	123,6
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	6,7	7,6	31,60	211,10
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	18,13	4,50	11,75	160,50
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,7	29,4
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,80	0,00	28,50	121,40
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		910	36,53	24,40	121,55	841,20
Пятница, 1 неделя						

Обед						
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками	250	10,9	4,2	20,6	163,9
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
пром	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60
Итого за обед		910	36,20	22,10	128,3	844,70
Понедельник, 2 неделя						
Обед						
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,9	5,4	23,1	176,4
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	17,62	14,87	14,12	261,12
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	44,7	273,7
пром	Сок яблочный	200	1	0	23,4	97,6
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		870	34,82	23,47	134,42	894,92
Вторник, 2 неделя						
Обед						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,1	7,2	92
54-1г-2020	Макаронные отварные	200	6,7	7,6	31,6	211,10
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	16,56	13,44	3,96	203,28
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,30	4,30	6,20	68,50
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		870	32,90	32,70	97,00	803,30
Среда, 2 неделя						
Обед						
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	6,2	14,6	123,6
54-13м-2020	Запеканка картофельная с мясом	250	29,9	25,20	39,4	504,10
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,7	29,4
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		800	39,10	33,20	105,6	877,00
Четверг, 2 неделя						
Обед						
54-4с-2020	Рассольник домашний	250	2,4	6,1	16,6	131,3
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34,1	9,9	43,3	398,7
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,50	0,00	27,00	110,20
пром	Банан	150	2,30	0,00	33,60	143,40
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		910	44,20	16,7	145,7	916,6
Пятница, 2 неделя						
Обед						
54-2с-2020	Борщ со сметаной	250	2,2	6,1	13	115
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,60	186,40
54-6м-2020	Биточки из говядины	100	17,62	14,87	14,12	261,12
пром	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	28,00	116,00
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,40	0,00	2,50	11,50
пром	Мандарин	100	0,80	0,00	8,60	37,60
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		945	30,82	31,47	109,20	854,32
Средние показатели за обед		884	35,21	28,29	120,04	873,87

Утверждаю
 Директор
 МБОУ «Полдарская СОШ»
 Н.Г.Рожина



Примерное 10-тидневное меню для обучающихся 5-11 классов с ОВЗ

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал
			Белки	Жиры	Углево- ды	
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-10к-2020	Каша овсяная с изюмом	260	10,5	15,6	53,6	397
54-6гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,40	12,60	63,40
Итого за завтрак		505	17,9	21,9	74,8	567,80
Обед						
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,2	19,1	141,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57,0	350,00
54-11г-2020	Тефтели из говядины паровые	100	11,76	8,40	6,58	148,54
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		850	31,36	30,70	116,98	869,44
Итого за день		1355	49,26	52,60	191,78	1437,24
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	6,5	214
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,40	12,60	63,40
Итого за завтрак		440	19,90	28,30	31,60	459,60
Обед						
54-2с-2020	Борщ со сметаной	250	2,2	6,1	13	115
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,36	23,88	5,28	309,36
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		870	31,56	37,68	124,38	961,86
Итого за день		1310	51,46	65,98	248,76	1421,46
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-16к-2020	Каша " Дружба"	250	6,2	8,6	30,8	225
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,40	12,60	63,40

Итого за завтрак		510	19,4	21,5	54,50	488,30
Обед						
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-11г-2020	Пюре картофельное	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,55	6,55	7	121,44
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,7	29,4
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,4	4,3	7	71,7
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,50	0,00	27,00	110,20
пром	Хлеб в ассортименте	60	64,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		910	30,65	25,15	119,40	825,74
Итого за день		1410	50,05	46,65	173,90	1314,04
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-13м-2020	Запеканка из творога	200	32,20	21,60	30,00	443,20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,40	12,60	63,40
пром	Джем	40	0,10	0,00	28,80	115,80
Итого за завтрак		470	34,90	22,00	77,8	648,8
Обед						
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	6,2	14,6	123,6
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	6,7	7,6	31,60	211,10
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	18,13	4,50	11,75	160,50
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,7	29,4
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,80	0,00	28,50	121,40
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		910	36,53	24,40	121,55	841,20
Итого за день		1355	71,43	46,40	199,35	1490,00
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7,9	8,3	27,6	216,5
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,40	12,60	63,40
Итого за завтрак		560	21,10	21,20	51,30	479,80
Обед						
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками	250	10,9	4,2	20,6	163,9
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
пром	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60
Итого за обед		910	36,20	22,10	128,30	844,70
Итого за день		1470	57,30	43,20	179,60	1324,50
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,80	25,80	4,2	316,10
54-6гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,40	12,60	63,40
пром	Йогурт 2%	90	2,50	1,8	15,8	73,4
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9
Итого за завтрак		530	23,30	37,70	41,30	580,70
Обед						
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,9	5,4	23,1	176,4
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	17,62	14,87	14,12	261,12
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	44,7	273,7

пром	Сок яблочный	200	1	0	23,4	97,6
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		870	38,82	28,87	132,32	944,62
Итого за день		1400	62,12	66,57	173,62	1525,32
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	9	0	109,1
54-15к-2020	Каша пшеничная с курагой	260	11,40	13,10	57,00	391,00
пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,40	12,60	63,40
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Итого за завтра		520	21,00	22,50	76,00	589,90
Обед						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,1	7,2	92
54-1г-2020	Макаронны отварные	200	6,7	7,6	31,6	211,1
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17,30	14,0	4,10	211,8
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,30	4,30	6,20	68,50
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		870	32,9	32,7	97,00	803,30
Итого за день		1390	53,9	55,20	173,00	1393,20
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Суп молочный с гречневой крупой	300	8,4	8,6	20,6	215,5
54-8г-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	9	0	109,1
пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,40	12,60	63,40
Итого за завтрак		560	21,3	21,4	55,7	522,1
Обед						
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	6,2	14,6	123,6
54-13м-2020	Запеканка картофельная с мясом	250	29,9	25,2	39,4	504,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,7	29,4
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		800	39,1	33,2	105,6	877,0
Итого за день		1360	60,4	54,60	161,3	1399,1
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
54-4к-2020	Каша кукурузная с изюмом	260	9	13,2	64,9	414,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
пром	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,40	12,60	63,40
Итого за завтрак		520	11,8	13,6	105,5	591,6
Обед						
54-4с-2020	Рассольник домашний	250	2,4	6,1	16,6	131,3
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34,1	9,9	43,3	398,7
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,50	0,00	27,00	110,20
пром	Банан	150	2,30	0,00	33,60	143,40
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		910	44,2	16,7	145,7	916,6
Итого за день		1430	56,0	30,30	251,2	1508,2
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9

54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18	16	35,5	358,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
пром	Хлеб в ассортименте	30	2,40	0,40	12,60	63,40
пром	Повидло абрикосовое	30	0,10	0,00	19,20	77,20
Итого за завтрак		470	18,2	24,3	54,8	510,4
Обед						
54-2с-2020	Борщ со сметаной	250	2,2	6,1	13	115
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4
54-6м-2020	Биточки из говядины	100	17,62	14,87	14,12	261,12
пром	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	28,00	116,00
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,40	0,00	2,50	11,50
пром	Мандарин	100	0,80	0,00	8,60	37,60
пром	Хлеб в ассортименте	60	4,90	0,70	25,20	126,70
Итого за обед		945	30,82	31,47	109,2	854,32
Итого за день		1415	45,5	52,8	164,	1312,5
Средние показатели за завтрак		508,5	20,9	23,8	60,3	543,81
Средние показатели за обед		884	35,21	28,29	120,04	873,87
Средние показатели за период		1392	56,11	52,09	180,37	1417,68