

СОГЛАСОВАНО

директор

Е.С.Ширяева

01.09.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП

Е.Ю.Черноусова

01.09.2025г.

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: Овз, дети-инвалиды от 7 ДО 11 ЛЕТ (летне-осенний)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Повидло фруктовое	40	0,16	0,00	26,00	104,64	118
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	502
	Каша «Дружба»	200	5,24	6,68	27,60	191,6	266
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	10,16	7,26	92,40	475,24	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,40	12,10	86,4	144
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	11,32	10,94	6,84	171,36	393
	Макароны отварные с овощами	150	5,10	3,51	25,99	156	300
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86	518
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	1,04	1,90	2,77	32,64	444
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	27,22	26,05	107,14	773,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	37,38	33,31	199,54	1248,74	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	7,76	10,24	34,38	261,58	261
	Печенье	40	3,00	3,90	29,76	166,8	590
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,30	2,90	13,80	94	508
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,62	17,52	107,44	663,38	
ОБЕД	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,30	0,10	0,96	40	504
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,05	53,4	51
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	116
	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,00	11,60	90	160
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	13,70	138	434
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13,70	7,40	6,20	147,1	349
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		835	28,77	23,35	87,25	722	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	47,39	40,87	194,69	1385,38	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,32	6,78	31,80	213,42	268
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,30	0,10	0,96	40	504
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	170,88	114
	Сыр сычужный твердый порциями	25	6,40	6,53	0,00	85,75	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	19,34	14,21	71,40	510,05	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,82	4,00	10,88	99	128
	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	90	13,88	8,60	7,97	164,5	417
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,62	5,76	9,83	173,6	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	508
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,66	1,08	39	36
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		795	29,38	23,71	89,58	761,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	48,72	37,92	160,98	1271,45	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,20	25,82	181	270
	Булочка российская	80	5,73	5,66	47,06	270,6	586
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	2,80	2,50	13,60	88	514
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,13	105,75	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	17,41	14,72	108,61	645,35	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,00	2,50	16,60	103,2	152
	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66	30
	Рагу из птицы	180	15,77	16,45	18,18	283,41	412
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	502

	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	116
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	28,09	26,37	95,72	736,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	45,50	41,09	204,33	1381,36	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,28	8,76	29,66	226,46	272
	Печенье	40	3,00	3,90	29,76	166,8	590
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	502
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,04	13,24	98,22	572,26	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	159
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	45	526
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Котлеты, биточки, шницели	90	14,00	10,00	14,00	206	381
	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,66	1,56	41,4	37
	Капуста тушеная	150	3,30	5,10	12,10	108	423
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	32,46	25,60	94,46	744	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	47,50	38,84	192,68	1316,26	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,00	6,86	28,54	199,8	273
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	502
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	170,88	114
	Сыр сычужный твердый порциями	25	6,40	6,53	0,00	85,75	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	18,92	14,29	76,48	484,43	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,4	147
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	11,32	10,94	6,84	171,36	393
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86	518
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Рис с овощами	150	3,79	4,10	31,40	178	421
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	1,04	1,90	2,77	32,64	444
	ИТОГО ЗА ОБЕД	785	23,69	27,73	92,11	713,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	42,61	42,02	168,59	1207,53	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	7,76	10,24	34,38	261,58	261
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,30	0,10	0,96	40	504
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Повидло фруктовое	40	0,16	0,00	26,00	104,64	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,78	10,82	90,84	547,22	
ОБЕД	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	78	136
	Овощи консервированные	60	5,30	3,30	37,02	199,7	113
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	13,70	138	434
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	45	526
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
	Котлеты или биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	102	345
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	29,08	16,96	114,90	740,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	41,86	27,78	205,74	1287,72	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	6,88	32,60	214,6	274
	Булочка ванильная	80	6,26	6,50	45,20	264	582
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	2,80	2,50	13,60	88	514
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,13	105,75	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	18,02	16,24	113,53	672,35	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97	139
	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	90	13,88	8,60	7,97	164,5	417
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,20	78	538
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Макаронные изделия отварные	150	5,67	0,67	29,04	144,9	297
	Салат из капусты белокачанной	60	0,96	3,60	5,20	57,6	1
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		795	29,89	18,96	113,13	743,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	47,91	35,20	226,66	1415,65	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,28	8,76	29,66	226,46	272
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	609
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	502
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,03	14,16	100,76	590,46	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,40	12,10	86,4	144
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,90	6,06	5,10	78,6	57
	Шницель рубленый	90	13,98	10,38	14,13	205,86	386
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,62	5,76	9,83	173,6	243
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	26,44	26,22	81,12	727,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	41,47	40,38	181,88	1318,12	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,20	25,82	181	270
	Сыр сычужный твердый порциями	25	6,40	6,53	0,00	85,75	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	502
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	170,88	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	18,38	13,63	73,76	475,63	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,82	4,00	10,88	99	128
	Плов из отварной птицы	180	18,00	20,39	23,40	349,7	411
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	45	526
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,66	1,56	41,4	37
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	28,10	29,86	90,00	753,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	46,48	43,49	163,76	1229,43	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		12925	446,82	380,90	1898,85	13061,64	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1292,5	44,68	38,09	189,88	1306,16	