



Шаповалов И.И. Стахурлова И.И.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период для школьников (ОВЗ)
МБОУ Роголиковская ООШ
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Роголиковская ООШ
Стахурлова Н.П.
2022-2023г



Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. Тутельян В.А. Ред.2011г

Меню приготовляваемых блюд на осенне-зимний период

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.	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	
	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	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
Итого за Завтрак		445	16,75	23,11	70,57	575,63		61-01
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		470	5,33	3,44	69,7	358,42		38-99
Итого за День		915	22,08	26,55	140,27	934,05		100-00

(лист 2)

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	130	12,48	22,53	2,44	135,94	210	
	Горошек овощной (консервированный).	25	0,74	0,05	1,55	9,52	131	
	Кофейный напиток.	200				79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Итого за Завтрак		390	15,58	27,11	38,96	349,51	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Итого за День	882	3,44	5,57	33,06	212,55		38-99
Итого за День		882	19,02	32,68	72,02	562,06		100-00

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тэфтели мясные с соусом	50/20	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
Итого за Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Обед	Хлеб пшеничный	420	7,87	38,46	42,72	564,46		61-01
	Суп картофельный с горохом	250	7,15	48,16	15,62	549,25	102	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	470	8,75	48,81	56,98	737,68		38-99
Итого за день		890	16,62	87,27	99,7	1302,14		100-00

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога	200	38,64	36,72	38,36	637,8	223	
	Сушеное молоко	20	7,9	8,7	54,4	320	579	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак	Хлеб пшеничный	450	48,86	46,32	127,66	1128,8		61-01
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	250	1,72	5,18	12,01	102,15	82	
	Сок фруктовый или ягодный	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	470	4,26	5,98	42,17	247,75		38-99
Итого за день		920	53,12	52,3	169,83	1376,55		100-00

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	50/20	9,61	6,7	6,29	124,54	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Овощи соленные (огурец) (Осенне-зимний)	25	0,1		16,25	62,5	70	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
Итого за Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Итого за Завтрак	445	18,87	14,81	85,65	566,2		61-01
Обед	Сул картофельный с крутой(яичный)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
Итого за Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Итого за Обед	470	4,61	3,31	64,35	325,92		38-99
Итого за День		915	23,48	18,12	150	892,12		100-00

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Сул молочный с вермишелью.	200	4,38	3,8	14,36	120	120	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
Итого за Завтрак	Итого за Завтрак	445	11,38	14,23	49,33	396,05		61-01
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88
Итого за Обед	Кисель из яблок сушеных	200	1,1		42,28	179,37	364	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Итого за Обед	470	4,41	5,55	60,14	329,92		38-99
Итого за День		915	15,79	19,78	109,47	725,97		100-00

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Колбаса отварная (порциями)	55	7,04	12,21	0,82	141,35	16	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Салат из свежely отварной с растительным маслом.	25	0,35	1,5	2,07	23,2	52	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак		452	15,08	20,65	61,52	509,53		61-01
Обед								
	Суп картофельный с горохом	250	7,15	48,16	15,62	549,25	102	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,05	31,4	127,63	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		470	8,75	48,81	56,98	737,68		38-99
Итого за День		922	23,83	69,46	118,5	1247,21		100-00

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	150	15,45	13,05	26,7	286,88	222	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Итого за Завтрак		385	17,81	17,58	61,67	490,93	
Обед								
	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		492	5,23	5,21	43,95	267,05		38-99
Итого за День		877	23,04	22,79	105,62	757,98		100-00

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	204	
	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	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		435	19,77	23,55	74,29	604,01		61-01
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		470	4,66	5,69	64,22	347,42		38-99
Итого за День		905	24,43	29,24	138,51	951,43		100-00

Рацион: ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	70	16,81	21,48	1,06	264,57	288	
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	305	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		447	22,21	29,47	60,61	610,78		61-01
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,72	5,18	12,01	102,15	82	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		470	4,26	5,98	42,17	247,75		38-99
Итого за День		917	26,47	35,45	102,78	858,53		

МЕНЮ (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
200	Каша жидкая молочная из манной крупы . <i>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-234, Бел-6, Жир-10, Угл-30		181
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
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-576, Бел-17, Жир-23, Угл-71	61-01	
Обед				
250	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17		103
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за Обед		ЭЦ-358, Бел-5, Жир-3, Угл-70	38-99	
Итого за день		ЭЦ-934, Бел-22, Жир-27, Угл-140	100-00	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов



МЕНЮ (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
130	Омлет натуральный. <i>яйцо куриное, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-136, Бел-12, Жир-23, Угл-2		210
25	Горошек овощной (консервированный).	ЭЦ-10, Бел-1, Угл-2		131
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
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
Итого за Завтрак			ЭЦ-350, Бел-16, Жир-27, Угл-39	61-01
<u>Обед</u>				
250	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат</i>	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за Обед			ЭЦ-213, Бел-3, Жир-6, Угл-33	38-99
Итого за день			ЭЦ-562, Бел-19, Жир-33, Угл-72	100-00

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов



МЕНЮ (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/20	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-142, Бел-4, Жир-10, Угл-7		279
	<i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат , крупа рисовая</i>			
120	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5		171
	<i>крупа ячневая., масло сливочное</i>			
200	Чай с сахаром.	ЭЦ-60, Угл-15		376
	<i>сахар, чай черный</i>			
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
Итого за Завтрак			61-01	
Обед				
250	Суп картофельный с горохом .	ЭЦ-549, Бел-7, Жир-48, Угл-16		102
	<i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i>			
200	Кисель из яблок сушеных	ЭЦ-128, Угл-31		354
	<i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>			
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за Обед			38-99	
Итого за день			100-00	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов



МЕНЮ (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
200	Запеканка из творога <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>	ЭЦ-638, Бел-39, Жир-37, Угл-38		223
20	Сгущённое молоко	ЭЦ-320, Бел-8, Жир-9, Угл-54		579
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
Итого за Завтрак		ЭЦ-1 129, Бел-49, Жир-46, Угл-128	61-01	
<u>Обед</u>				
250	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар</i>	ЭЦ-102, Бел-2, Жир-5, Угл-12		82
200	Сок фруктовый или ягодный	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за Обед		ЭЦ-248, Бел-4, Жир-6, Угл-42	38-99	
Итого за день		ЭЦ-1 377, Бел-53, Жир-52, Угл-170	100-00	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н. _____



МЕНЮ (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/20	Печень, тушенная в соусе <i>печень (куриная), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6		261
120	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-228, Бел-7, Жир-7, Угл-33		171
25	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-63, Угл-16		70
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
Итого за Завтрак			ЭЦ-566, Бел-19, Жир-15, Угл-86	61-01
Обед				
250	Суп картофельный с крупой(ячневый) <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая., масло растительное.</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-3, Угл-12		101
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за Обед			ЭЦ-326, Бел-5, Жир-3, Угл-64	38-99
Итого за день			ЭЦ-892, Бел-23, Жир-18, Угл-150	100-00

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.Ф.



МЕНЮ (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
200	Суп молочный с вермишелью. <i>молоко с мдж 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-120, Бел-4, Жир-4, Угл-14		120
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
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-396, Бел-11, Жир-14, Угл-49	61-01	
Обед				
250	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты</i>	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
200	Кисель из яблок сушеных <i>сухофрукты, сахар, крахмал картофельный, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-31		354
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за Обед		ЭЦ-330, Бел-4, Жир-6, Угл-60	38-99	
Итого за день		ЭЦ-726, Бел-16, Жир-20, Угл-109	100-00	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н. _____



МЕНЮ (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
55	Колбаса отварная	ЭЦ-141, Бел-7, Жир-12, Угл-1		16
120	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-192, Бел-5, Жир-6, Угл-28		171
25	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-23, Жир-2, Угл-2		52
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
Итого за Завтрак			61-01	
<u>Обед</u>				
250	Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i>	ЭЦ-549, Бел-7, Жир-48, Угл-16		102
200	Компот из смеси <i>сахар, сухофрукты, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за Обед			38-99	
Итого за день			100-00	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шагвалов



МЕНЮ (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
	Пудинг из творога			
150	(запеченный) с соусом и изюмом.	ЭЦ-287, Бел-15, Жир-13, Угл-27		222
	<i>творог, молоко с м.жс 2,5%, изюм, сахар, крупа манная, масло сливочное, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана, мука пшеничная высшего сорта, ванилин.</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
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-491, Бел-18, Жир-18, Угл-62	61-01	
<u>Обед</u>				
250	Суп картофельный с клецками.	ЭЦ-144, Бел-4, Жир-5, Угл-19		108
	<i>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная</i>			
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном.	ЭЦ-62, Угл-15		377
	<i>сахар, лимоны, чай черный</i>			
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за Обед		ЭЦ-267, Бел-5, Жир-5, Угл-44	38-99	
Итого за день		ЭЦ-758, Бел-23, Жир-23, Угл-106	100-00	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов



МЕНЮ (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
200	Макаронны отварные с сыром <i>макаронны, сыр, масло сливочное</i>	ЭЦ-334, Бел-14, Жир-16, Угл-34		204
200	Какао с молоком.. <i>молоко с мдже 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
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
Итого за Завтрак			61-01	
Обед				
250	Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-107, Бел-2, Жир-5, Угл-12		96
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за Обед			38-99	
Итого за день			100-00	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов



МЕНЮ (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
70	Птица отварная с соусом. <i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-265, Бел-17, Жир-21, Угл-1		288
120	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-160, Бел-3, Жир-3, Угл-29		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
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-611, Бел-22, Жир-29, Угл-61	61-01	
<u>Обед</u>				
250	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</i>	ЭЦ-102, Бел-2, Жир-5, Угл-12		82
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за Обед		ЭЦ-248, Бел-4, Жир-6, Угл-42	38-99	
Итого за день		ЭЦ-859, Бел-26, Жир-35, Угл-103	100-00	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов

