



СОГЛАСОВАНО

Ирина Владимировна Мордвинцева
 (должность)
Мордвинцева Е.А.
 (ФИО)
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
 (должность)

Мордвинцева Екатерина Александровна
 (ФИО)

/Е.А.Мордвинцева/



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники с ОБЗ (1 смена)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая на молоке (гречневая) (с маслом) | 200 | 4,30 | 6,00 | 27,70 | 186 | 173 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 5,26 | 7,64 | 16,18 | 154,45 | 3 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,96 | 101,12 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,5 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 16,67 | 16,82 | 83,99 | 559,07 | |
| ПОЛДНИК | Сладкая булочка | 100 | 6,60 | 14,36 | 41,13 | 320,00 | 426 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 6,76 | 14,52 | 69,01 | 434,6 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 800 | 23,43 | 31,34 | 153 | 993,67 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Тефтели (2-й вариант) с соусом томатным с овощами | 100/50 | 8,27 | 13,17 | 13,84 | 210,28 | 279/594 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,54 | 164,7 | 128 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,5 | |
| | Фрукты и ягоды свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 730 | 16,55 | 20,05 | 91,19 | 614,30 | |
| ПОЛДНИК | Пирожок печеный с картофелем | 100 | 6,00 | 3,07 | 40,50 | 213,30 | 406 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 100,60 | 379 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,16 | 5,75 | 56,44 | 313,90 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1030 | 25,71 | 25,8 | 147,63 | 928,2 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый) | 100 | 0,80 | 0,20 | 2,60 | 14 | 70/71 |
| | Плов из птицы | 180 | 18,40 | 16,88 | 30,60 | 348 | 291 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 377 |
| | Бутерброд с повидлом | 50 | 2,28 | 3,58 | 26,25 | 146,37 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,5 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 580 | 25,55 | 21,18 | 97,3 | 681,73 | |
| ПОЛДНИК | Пирожок сладкий | 100 | 5,50 | 4,99 | 59,23 | 304,00 | 406 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 349 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 6,16 | 5,07 | 91,25 | 436,80 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 880 | 31,71 | 26,25 | 188,55 | 1118,53 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24 | 70/71 |
| | Котлеты рубленные из птицы (с маслом сливочным) | 100 | 16,20 | 17,10 | 17,00 | 298 | 294 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,65 | 4,07 | 31,87 | 190,52 | 203 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,20 | 26,60 | 110 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,5 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 630 | 28,5 | 22,07 | 103,42 | 740,02 | |
| ПОЛДНИК | Плюшка московская | 100 | 7,77 | 2,85 | 49,78 | 256,60 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 100,60 | 379 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,93 | 5,53 | 65,72 | 357,2 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 930 | 39,43 | 27,6 | 169,14 | 1097,22 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая на молоке (овсяная) (с маслом) | 200 | 4,30 | 6,00 | 27,70 | 186 | 173 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 376 |
| | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72 | 15 |
| | Фрукты и ягоды свежие (яблоко) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88 | 338 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,5 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 670 | 13,75 | 13,22 | 85,41 | 519,32 | |
| ПОЛДНИК | Пирожок печеный с картофелем | 100 | 6,00 | 3,07 | 40,50 | 213,30 | 406 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|------------------------------------|--------------------|
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,08 | 6,61 | 58,08 | 331,9 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 970 | 23,83 | 19,83 | 143,49 | 851,22 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый) | 100 | 0,80 | 0,20 | 2,60 | 14 | 70/71 |
| | Тефтели (2-й вариант) с соусом томатным с овощами | 100/50 | 8,27 | 13,17 | 13,84 | 210,28 | 279/594 |
| | Каша рассыпчатая (гречневая) | 180 | 10,08 | 9,18 | 48,60 | 316,8 | 171 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,60 | 12,40 | 70 | 378 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,5 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 680 | 24,70 | 24,65 | 101,59 | 728,58 | |
| ПОЛДНИК | Сладкая булочка | 100 | 6,60 | 14,36 | 41,13 | 320,00 | 426 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 6,76 | 14,52 | 69,01 | 434,6 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 980 | 31,46 | 39,17 | 170,6 | 1163,18 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24 | 70/71 |
| | Котлеты или биточки рыбные | 100 | 11,30 | 4,60 | 14,00 | 143 | 234 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,54 | 164,7 | 128 |
| | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72 | 15 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,5 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 650 | 24,78 | 16,98 | 80,19 | 577,06 | |
| ПОЛДНИК | Плюшка московская | 100 | 7,77 | 2,85 | 49,78 | 256,60 | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 377 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 7,89 | 2,87 | 63,48 | 312,46 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 950 | 32,67 | 19,85 | 143,67 | 889,52 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая на молоке (овсяная) (с маслом) | 200 | 4,30 | 6,00 | 27,70 | 186 | 173 |
| | Бутерброды с сыром | 50 | 5,26 | 7,64 | 16,18 | 154,45 | 3 |
| | Чай, чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,06 | 10,00 | 42 | 376 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|------------------|-------------------------|---------------|-----------------|------------------------------------|--------------------|
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,5 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 13,71 | 14,2 | 78,03 | 499,95 | |
| ПОЛДНИК | Пирожок печеный с картофелем | 100 | 6,00 | 3,07 | 40,50 | 213,30 | 406 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 100,60 | 379 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,16 | 5,75 | 56,44 | 313,90 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 800 | 22,87 | 19,95 | 134,47 | 813,85 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый) | 100 | 0,80 | 0,20 | 2,60 | 14 | 70/71 |
| | Птица, тушенная в соусе с овощами | 200 | 27,40 | 20,00 | 24,60 | 410 | 292 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,60 | 12,40 | 70 | 378 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,5 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 33,75 | 22,30 | 63,75 | 611,50 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 349 |
| | Сладкая булочка | 100 | 6,60 | 14,36 | 41,13 | 320,00 | 426 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 7,26 | 14,44 | 73,15 | 452,80 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 850 | 41,01 | 36,74 | 136,9 | 1064,3 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка рисовая с творогом | 200 | 10,53 | 15,16 | 54,38 | 401,9 | 188 |
| | Соус молочный (сладкий) | 50 | 0,97 | 2,26 | 6,63 | 50,75 | 327 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,88 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117,5 | |
| | Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 650 | 20,13 | 22,06 | 117,44 | 755,03 | |
| ПОЛДНИК | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 | 376 |
| | Плюшка московская | 100 | 7,77 | 2,85 | 49,78 | 256,60 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 7,83 | 2,87 | 63,74 | 312,42 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 950 | 27,96 | 24,93 | 181,18 | 1067,45 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 9140 | 300,08 | 271,46 | 1568,63 | 9987,14 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 914 | 30,008 | 27,146 | 156,863 | 998,71 | |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:2017.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под ред. В.Т. Лапшиной