

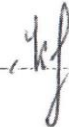
Утверждаю
Директор МАОУ ООШ № 7



Т.В. Мельник/
« 07 » 2022г.

**Примерное
20-ти дневное меню завтраков и обедов
для обучающихся 1-4 -х классов с ОВЗ
Возрастная категория: с 7 - 11 лет.
Сезон: осенний**

Разработано:
Главный специалист МБУ ЦБО г. Белово

 /Колмакова М. П./

г. Белово
август 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная с маслом	205,00	6,31	7,15	31,59	215,25	56*
	Батон пшеничный	25,00	1,80	0,68	12,28	63,05	121*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,00	11,00	45,60	113*
	Блинчик с шоколадным соусом	50,00	2,73	4,89	17,63	129,50	300*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	12,18	12,94	79,94	489,66	
ОБЕД							
	Щи с мясом и сметаной	200,00	6,40	6,20	7,60	111,20	30*
	Плов из булгура с мясом (говядина)	240,00	23,06	27,29	37,97	474,48	303*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Компот из сухофруктов	200,00	0,40	0,00	27,00	110,00	98*
	Фрукт в ассортименте (слива)	100,00	0,80	0,00	9,90	43,00	27*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		790,00	33,93	33,92	103,17	846,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 290,00	46,11	46,86	183,11	1 336,60	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	205,00	6,76	7,38	24,80	193,93	206*
	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,00	1,70	4,42	0,85	49,98	МЯ***
	Батон пшеничный	30,00	2,16	0,81	14,73	75,66	121*
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	11,00	44,80	114*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	60,00	0,18	0,00	36,00	175,80	162*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		512,00	11,00	12,61	87,38	540,17	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	60,00	1,32	0,24	8,82	40,80	133*
	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200,00	5,00	8,60	12,60	147,80	36*
	Курица запеченная	90,00	22,41	15,30	0,54	229,77	81*
	Каша гречневая вязкая с маслом	150,00	4,35	3,90	20,40	134,25	227*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Напиток "Витошка"	200,00	0,00	0,00	19,00	80,00	507**
ИТОГО ЗА ОБЕД:		750,00	36,35	28,47	82,06	740,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 262,00	47,35	41,08	169,44	1 281,05	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом	205,00	7,17	7,38	35,05	234,72	123*
	Батон пшеничный	30,00	2,16	0,81	14,73	75,66	121*
	Чай с молоком	200,00	1,80	1,20	13,20	69,90	112*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	65,00	0,19	0,00	39,00	190,45	162*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	11,32	9,39	101,98	570,73	
ОБЕД	Огурцы порционные	60,00	0,42	0,06	1,02	6,18	28*
	Свекольник с мясом и сметаной	200,00	6,20	8,80	9,80	142,60	32*
	Котлета мясная "Деликатесная"	90,00	14,40	20,43	8,91	284,40	94*
	Картофель запеченный с сыром	150,00	4,05	6,60	24,90	174,75	141*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Компот из вишни	200,00	0,20	0,00	15,56	63,20	100*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		750,00	28,54	36,32	80,89	779,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 250,00	39,86	45,71	182,87	1 350,12	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Пудинг из творога с изюмом с яблочным топингом	150,00	21,85	9,82	39,13	336,49	304*
	Масло сливочное порциями	20,00	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Батон пшеничный	30,00	2,16	0,81	14,73	75,66	121*
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,00	11,00	45,60	113*
	Фрукт в ассортименте (слива)	100,00	0,80	0,00	9,90	43,00	27*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	25,17	25,07	75,02	631,61	
ОБЕД							
	Суп из овощей с гренками	210,00	2,94	5,44	14,38	81,67	46/1*
	Запеканка из рыбы (минтай)	90,00	11,61	6,78	6,36	133,22	277*
	Рис отварной с маслом	150,00	3,30	4,95	32,25	186,45	53*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	50,00	0,15	0,00	30,00	146,50	162*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		750,00	21,27	17,60	123,29	734,10	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 250,00	46,44	42,67	198,31	1 365,71	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом	205,00	8,79	8,32	32,86	241,90	168*
	Масло сливочное порциями	15,00	0,12	10,83	0,19	98,14	2*
	Батон пшеничный	30,00	2,16	0,81	14,73	75,66	121*
	Чай травяной	200,00	0,40	0,20	11,20	47,00	158*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	50,00	0,15	0,00	30,00	146,50	162*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	11,62	20,16	88,98	609,20	
ОБЕД	Помидоры порционные	60,00	0,66	0,12	2,28	13,80	29*
	Суп картофельный с мясом	200,00	6,00	5,40	10,80	115,60	37*
	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90,00	14,85	13,32	5,94	202,68	80*
	Спагетти отварные с маслом	150,00	6,45	4,05	40,20	223,65	65*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Чай с шиповником	200,00	0,40	0,60	17,80	78,60	160*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		750,00	31,63	23,92	97,72	742,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 250,00	43,25	44,08	186,70	1 351,79	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом	205,00	7,32	7,30	34,17	230,69	123*
	Сыр порциями	15,00	3,66	3,54	0,00	46,50	1*
	Конфитюр фруктовый порционный	30,00	0,12	0,09	12,75	51,90	3*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	11,00	44,80	114*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	14,57	11,36	78,62	482,15	
ОБЕД	Суп куриный с вермишелью	200,00	4,80	7,60	9,00	123,60	35*
	Гуляш (говядина)	90,00	18,13	17,05	3,67	240,86	89*
	Рис отварной с маслом	150,00	3,30	4,95	32,25	186,45	53*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Компот из смородины (черной)	200,00	0,20	0,00	14,96	61,80	97*
	Фрукт в ассортименте (виноград)	100,00	0,40	0,00	17,50	69,00	26*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		790,00	30,10	30,03	98,08	789,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 290,00	44,67	41,39	176,70	1 272,12	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	205,00	6,76	7,38	24,80	193,93	206*
	Масло сливочное порциями	10,00	0,08	7,22	0,13	65,43	2*
	Конфитюр фруктовый порционный	30,00	0,12	0,09	12,75	51,90	3*
	Батон пшеничный	30,00	2,16	0,81	14,73	75,66	121*
	Чай с шиповником	200,00	0,40	0,60	17,80	78,60	160*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	25,00	0,07	0,00	15,00	73,25	162*
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	9,59	16,10	85,21	538,77
ОБЕД	Суп из овощей с гречками	210,00	2,94	5,44	14,38	81,67	46/1*
	Курица запеченная	90,00	22,41	15,30	0,54	229,77	81*
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,00	7,20	5,10	33,90	210,30	54*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Кисель "Витошка"	200,00	0,00	0,00	23,00	90,00	505**
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100,00	0,40	0,00	11,30	46,00	24*
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		800,00	36,22	26,27	103,82	766,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 300,00	45,81	42,37	189,03	1 304,77	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом	205,00	6,31	7,15	31,59	215,25	56*
	Масло сливочное порциями	10,00	0,08	7,22	0,13	65,43	2*
	Батон пшеничный	30,00	2,16	0,81	14,73	75,66	121*
	Чай с молоком	200,00	1,80	1,20	13,20	69,90	112*
	Блинчики с маслом (2 шт.)	90,00	4,59	13,41	26,90	250,00	225*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		535,00	14,94	29,79	86,55	676,24	
ОБЕД	Ассорти из свежих овощей	60,00	0,57	0,36	1,92	11,40	23*
	Борщ с мясом и сметаной	200,00	5,74	8,78	8,74	138,04	31*
	Рыба тушеная с овощами	90,00	12,42	2,88	4,59	93,51	75*
	Картофель отварной с маслом и зеленью	150,00	3,30	3,90	25,65	151,35	51*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Компот из сухофруктов	200,00	0,40	0,00	27,00	110,00	98*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		750,00	25,70	16,35	88,60	612,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 285,00	40,64	46,14	175,15	1 288,80	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150,00	15,60	16,35	2,70	220,20	66*
	Бутерброд с сыром	35,00	1,74	1,75	3,49	37,45	290*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Какао с молоком	200,00	6,64	5,14	18,62	148,40	115*
	Фрукт в ассортименте (виноград)	100,00	0,40	0,00	17,50	69,00	26*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		505,00	25,52	23,46	49,75	511,31	
ОБЕД	Щи вегетарианские со сметаной	200,00	1,80	5,40	7,20	84,80	212*
	Печень по-строгановски	90,00	13,77	7,74	3,33	138,15	85*
	Спагетти отварные с маслом	150,00	6,45	4,05	40,20	223,65	65*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Напиток "Витошка"	200,00	0,00	0,00	19,00	80,00	507**
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	50,00	0,15	0,00	30,00	146,50	162*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		740,00	25,44	17,62	120,43	781,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 245,00	50,96	41,08	170,18	1 292,67	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с вермишелью	200,00	6,40	5,20	18,00	144,80	44*
	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,00	1,70	4,42	0,85	49,98	МЯ***
	Масло сливочное порциями	20,00	0,16	14,44	0,26	130,86	2*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	11,00	44,80	114*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	25,00	0,07	0,00	15,00	73,25	162*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		512,00	11,80	24,49	65,81	551,95	
ОБЕД							
	Суп гороховый с мясом	200,00	9,00	5,60	13,80	141,00	34*
	Биточек мясной "Пионерский"	90,00	17,82	11,97	8,28	211,77	91*
	Рис отварной с маслом	150,00	3,30	4,95	32,25	186,45	53*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100,00	0,40	0,00	11,30	46,00	24*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		790,00	33,79	22,95	105,93	771,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 302,00	45,59	47,44	171,74	1 323,43	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 3

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с тыквой и маслом	205,00	7,19	6,48	34,77	225,07	60*
	Сыр порциями	15,00	3,66	3,54	0,00	46,50	1*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	11,00	44,80	114*
	Фрукт в ассортименте (виноград)	100,00	0,40	0,00	17,50	69,00	26*
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570,00	14,72	10,45	83,97	493,63
ОБЕД	Горошек консервированный	60,00	1,86	0,12	4,26	24,60	172*
	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200,00	5,00	8,60	12,60	147,80	36*
	Биточек из птицы "Нежный"	90,00	16,56	14,22	11,70	240,93	194*
	Рагу овощное с маслом	150,00	2,40	6,90	14,10	128,85	22*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Компот из клубники	200,00	0,50	0,00	15,84	65,36	96*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	25,00	0,07	0,00	15,00	73,25	162*
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		775,00	29,66	30,27	94,20	789,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 345,00	44,38	40,72	178,17	1 282,68	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 3

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	205,00	6,76	7,38	24,80	193,93	206*
	Масло сливочное порциями	10,00	0,08	7,22	0,13	65,43	2*
	Конфитюр фруктовый порционный	30,00	0,12	0,09	12,75	51,90	3*
	Батон пшеничный	30,00	2,16	0,81	14,73	75,66	121*
	Чай с шиповником	200,00	0,40	0,60	17,80	78,60	160*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	50,00	0,15	0,00	30,00	146,50	162*
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		525,00	9,67	16,10	100,21	612,02
ОБЕД	Огурцы порционные	60,00	0,42	0,06	1,02	6,18	28*
	Борщ с мясом и сметаной	200,00	5,74	8,78	8,74	138,04	31*
	Мясо тушеное (говядина)	90,00	18,00	16,59	2,90	232,83	88*
	Картофель отварной с маслом и зеленью	150,00	3,30	3,90	25,65	151,35	51*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Напиток "Витошка"	200,00	0,00	0,00	19,00	80,00	507**
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		750,00	30,73	29,76	78,01	716,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 275,00	40,40	45,86	178,22	1 328,68	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 3

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150,00	21,15	15,60	30,00	348,75	69*
	Масло сливочное порциями	10,00	0,08	7,22	0,13	65,43	2*
	Батон пшеничный	30,00	2,16	0,81	14,73	75,66	121*
	Горячий шоколад	200,00	3,20	3,20	14,60	100,80	116*
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150,00	0,60	0,00	16,95	69,00	24*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		540,00	27,19	26,83	76,41	659,64	
ОБЕД							
	Щи вегетарианские со сметаной	200,00	1,80	5,40	7,20	84,80	212*
	Запеканка из рыбы (минтай)	90,00	11,61	6,78	6,36	133,22	277*
	Рис отварной с маслом	150,00	3,30	4,95	32,25	186,45	53*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	25,00	0,07	0,00	15,00	73,25	162*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		715,00	20,05	17,56	101,11	663,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 255,00	47,24	44,39	177,52	1 323,62	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 3

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный рисовый	200,00	6,60	5,80	23,40	171,60	43*
	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,00	1,70	4,42	0,85	49,98	МЯ***
	Масло сливочное порциями	10,00	0,08	7,22	0,13	65,43	2*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	11,00	44,80	114*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	25,00	0,07	0,00	15,00	73,25	162*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		502,00	11,92	17,87	71,08	513,32	
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	5,52	4,84	14,48	123,38	272*
	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90,00	13,94	16,18	5,21	224,21	269*
	Макароны отварные с маслом	150,00	6,45	4,05	40,20	223,65	64*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Компот из сухофруктов	200,00	0,40	0,00	27,00	110,00	98*
	Фрукт в ассортименте (виноград)	100,00	0,40	0,00	17,50	69,00	26*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		790,00	29,98	25,50	125,09	858,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 292,00	41,90	43,37	196,17	1 371,82	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 3

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150,00	15,60	16,35	2,70	220,20	66*
	Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50,00	4,83	4,43	9,87	99,54	197*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Чай с шиповником	200,00	0,40	0,60	17,80	78,60	160*
	Фрукт в ассортименте (слива)	100,00	0,80	0,00	9,90	43,00	27*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520,00	22,77	21,60	47,71	477,60	
ОБЕД	Суп из овощей с гренками	210,00	2,94	5,44	14,38	81,67	46/1*
	Печень по-строгановски	90,00	13,77	7,74	3,33	138,15	85*
	Картофель отварной с маслом и зеленью	150,00	3,30	3,90	25,65	151,35	51*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Кисель "Витошка"	200,00	0,00	0,00	23,00	90,00	505**
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	60,00	0,18	0,00	36,00	175,80	162*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760,00	23,46	17,51	123,06	745,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 280,00	46,23	39,11	170,77	1 222,83	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 4

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом	205,00	7,79	11,89	26,65	244,56	59*
	Хлеб пшеничный	20,00	1,42	0,14	8,84	48,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	11,00	44,80	114*
	Оладьи с джемом	60,00	2,67	9,57	17,81	168,61	301*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		505,00	13,22	21,82	71,74	542,23	
ОБЕД	Щи с мясом и сметаной	200,00	6,40	6,20	7,60	111,20	30*
	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90,00	14,85	13,32	5,94	202,68	80*
	Каша гречневая вязкая с маслом	150,00	4,35	3,90	20,40	134,25	227*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Компот из клубники	200,00	0,50	0,00	15,84	65,36	96*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	50,00	0,15	0,00	30,00	146,50	162*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		740,00	29,52	23,85	100,48	768,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 245,00	42,74	45,67	172,22	1 310,48	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 4

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом	205,00	6,31	7,15	31,59	215,25	56*
	Батон пшеничный	25,00	1,80	0,68	12,28	63,05	121*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Чай с молоком	200,00	1,80	1,20	13,20	69,90	112*
	Блинчик с шоколадным соусом	50,00	2,73	4,89	17,63	129,50	300*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500,00	13,78	14,14	82,14	513,96	
ОБЕД	Огурцы порционные	60,00	0,42	0,06	1,02	6,18	28*
	Суп картофельный с мясом	200,00	6,00	5,40	10,80	115,60	37*
	Котлета мясная "Деликатесная"	90,00	14,40	20,43	8,91	284,40	94*
	Рис отварной с маслом	150,00	3,30	4,95	32,25	186,45	53*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Кисель "Витошка"	200,00	0,00	0,00	23,00	90,00	505**
ИТОГО ЗА ОБЕД:		750,00	27,39	31,27	96,68	790,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 250,00	41,17	45,41	178,82	1 304,85	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 4

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога с тыквой со сгущённым молоком	150,00	14,98	9,99	31,57	277,67	282*
	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,00	1,70	4,42	0,85	49,98	МЯ***
	Батон пшеничный	30,00	2,16	0,81	14,73	75,66	121*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,00	11,00	45,60	113*
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100,00	0,40	0,00	11,30	46,00	24*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		517,00	20,58	15,44	76,89	531,17	
ОБЕД							
	Суп из овощей с гречками	210,00	2,94	5,44	14,38	81,67	46/1*
	Биточек из птицы "Нежный"	90,00	16,56	14,22	11,70	240,93	194*
	Рагу овощное с маслом	150,00	2,40	6,90	14,10	128,85	22*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Компот из вишни	200,00	0,20	0,00	15,56	63,20	100*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	50,00	0,15	0,00	30,00	146,50	162*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		750,00	25,52	26,99	106,44	769,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 267,00	46,10	42,43	183,33	1 300,58	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 4

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом	205,00	8,79	8,32	32,86	241,90	168*
	Масло сливочное порциями	10,00	0,08	7,22	0,13	65,43	2*
	Сыр порциями	15,00	3,66	3,54	0,00	46,50	1*
	Батон пшеничный	30,00	2,16	0,81	14,73	75,66	121*
	Чай травяной	200,00	0,40	0,20	11,20	47,00	158*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	50,00	0,15	0,00	30,00	146,50	162*
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510,00	15,24	20,09	88,92	622,99
ОБЕД	Свекольник с мясом и сметаной	200,00	6,20	8,80	9,80	142,60	32*
	Запеканка из рыбы (минтай)	90,00	11,61	6,78	6,36	133,22	277*
	Картофель запеченный	150,00	3,15	4,50	17,55	122,85	52*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Компот из сухофруктов	200,00	0,40	0,00	27,00	110,00	98*
	Фрукт в ассортименте (виноград)	100,00	0,40	0,00	17,50	69,00	26*
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		790,00	25,03	20,51	98,91	685,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 300,00	40,27	40,60	187,83	1 308,92	

Меню приготавливаемых блюд							
Возрастная категория:		7-11 лет					
Неделя:		4					
День:		5					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом	205,00	6,76	7,38	24,80	193,93	206*
	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,00	1,70	4,42	0,85	49,98	МЯ***
	Батон пшеничный	30,00	2,16	0,81	14,73	75,66	121*
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	11,00	44,80	114*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	50,00	0,15	0,00	30,00	146,50	162*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		502,00	10,97	12,61	81,38	510,87	
ОБЕД							
	Помидоры порционные	60,00	0,66	0,12	2,28	13,80	29*
	Щи вегетарианские со сметаной	200,00	1,80	5,40	7,20	84,80	212*
	Гуляш (говядина)	90,00	18,13	17,05	3,67	240,86	89*
	Спагетти отварные с маслом	150,00	6,45	4,05	40,20	223,65	65*
	Хлеб пшеничный	30,00	2,13	0,21	13,26	72,00	119*
	Хлеб ржаной	20,00	1,14	0,22	7,44	36,26	120*
	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	19,60	78,00	107*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		750,00	30,31	27,05	93,65	749,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 252,00	41,28	39,66	175,03	1 260,24	
1	Пищевая ценность указана на мармелад фруктово-ягодный						
*	Технико-технологические карты разработанные МАУ "Школьное питание" г.Кемерово						
**	Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.						
***	Маркировачный ярлык						

Неделя:	День:	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Примечание
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	1	1 290,00	46,11	46,86	183,11	1 336,60	
	2	1 262,00	47,35	41,08	169,44	1 281,05	
	3	1 250,00	39,86	45,71	182,87	1 350,12	
	4	1 250,00	46,44	42,67	198,31	1 365,71	
	5	1 250,00	43,25	44,08	186,70	1 351,79	
2	1	1 290,00	44,67	41,39	176,70	1 272,12	
	2	1 300,00	45,81	42,37	189,03	1 304,77	
	3	1 285,00	40,64	46,14	175,15	1 288,80	
	4	1 245,00	50,96	41,08	170,18	1 292,67	
	5	1 302,00	45,59	47,44	171,74	1 323,43	
3	1	1 345,00	44,38	40,72	178,17	1 282,68	
	2	1 275,00	40,40	45,86	178,22	1 328,68	
	3	1 255,00	47,24	44,39	177,52	1 323,62	
	4	1 292,00	41,90	43,37	196,17	1 371,82	
	5	1 280,00	46,23	39,11	170,77	1 222,83	
4	1	1 245,00	42,74	45,67	172,22	1 310,48	
	2	1 250,00	41,17	45,41	178,82	1 304,85	
	3	1 267,00	46,10	42,43	183,33	1 300,58	
	4	1 300,00	40,27	40,60	187,83	1 308,92	
	5	1 252,00	41,28	39,66	175,03	1 260,24	
	ИТОГО:	25 485,00	882,39	866,04	3 601,31	26 181,76	
	Среднее значение за 1 день:	1 274,25	44,12	43,30	180,07	1 309,09	
			38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410	