

«Согласовано»

Директор МАOU Гимназия 2

И.К. Гевлич



« _____ »

«Утверждено»
ООО «Успех»

Н. В. Фролова



« 03 »

**Меню приготовляемых блюд
для обучающихся с ОВЗ**

Меню приготавливаемых блюд (52,7 руб)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|---------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Плов с мясом | 200 | 13,2 | 14,8 | 29 | 302 | 265 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,7 | 0,2 | 10,1 | 47 | пр |
| | Итого за завтрак | 430 | 15,1 | 15 | 48,2 | 385 | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,5 | 3,9 | 4,3 | 70 | 82 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 4,5 | 4,67 | 27,5 | 170 | 202 |
| | Котлеты куриные в красном соусе | 90 | 7,5 | 8,53,5 | 3,5 | 120,5 | 295/422 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | 0,1 | 23,7 | 95,6 | 349 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0 | 9,2 | 42,3 | пр |
| | Итого за обед | 660 | 15,8 | 8,67 | 68,2 | 498,4 | |
| | Итого за день | | 30,9 | 23,67 | 116,4 | 883,4 | |

Неделя: 1

День: понедельник

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Тфтели | 110 | 12,3 | 13,4 | 17 | 237 | 278 |
| | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 4,9 | 12,4 | 23,7 | 210,6 | 208 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,13 | 9,7 | 46,2 | пр |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | 376 |
| | Итого за завтрак | 480 | 18,9 | 25,9 | 59,5 | 529,8 | |
| | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 2,5 | 2,1 | 8,5 | 85 | 112 |
| Обед | Картофель отварной | 150 | 3 | 4,3 | 17 | 118 | 125 |
| | Фрикадельки мясные в соусе красном | 90 | 6,5 | 9 | 9,2 | 143,8 | 280\422 |
| | Кисель фруктовый | 200 | 0 | 0 | 25,6 | 106 | 354 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0 | 9,2 | 42,3 | пр |
| | Итого за обед | 660 | 13,0 | 15,4 | 69,5 | 495,1 | |
| Итого за день | | 31,9 | 41,3 | 129,0 | 1024,9 | | |

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная "Дружба" | 200 | 8,5 | 12,5 | 22 | 264 | 175 |
| | Сыр | 10 | 2,6 | 2,7 | 0 | 34,34 | 15 |
| | Батон витаминизированный | 20 | 1,00 | 0,90 | 15,00 | 70,00 | пр |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,88 | 2,66 | 11,39 | 84,66 | 379 |
| | Итого за завтрак | 480 | 15,98 | 18,76 | 48,39 | 453 | |
| | Рассольник Ленинградский | 200 | 3,7 | 6,8 | 6,2 | 104 | 96 |
| | Котлета мясная "по домашнему" в соусе красном | 90 | 7,2 | 5,7 | 8,2 | 115,6 | 271/422 |
| Обед | Пюре гороховое | 150 | 4,3 | 2,3 | 23 | 145 | 199 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,3 | 0 | 23,7 | 96 | 348 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0 | 9,2 | 42,3 | пр |
| | Итого за обед | 660 | 16,5 | 14,8 | 70,3 | 502,9 | |
| | Итого за день | | 32,48 | 33,56 | 118,69 | 955,9 | |

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Запеканка рисовая с творогом и вареньем | 150/30 | 8,5 | 4,98 | 28,64 | 190,91 | 253 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | 376 |
| | Итого за завтрак | 480 | 8,7 | 4,98 | 37,74 | 226,91 | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 3,8 | 7,3 | 15 | 150 | 88 |
| | Котлеты куриные в красном соусе | 90 | 7,5 | 8,53,5 | 3,5 | 120,5 | 295/422 |
| | Рис отварной | 150 | 2,3 | 4,8 | 34 | 188,2 | 304 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0 | 9,2 | 42,3 | пр |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | 0,1 | 23,7 | 95,6 | 349 |
| | Итого за обед | 660 | 14,9 | 12,2 | 85,4 | 596,6 | |
| | Итого за день | | 23,6 | 17,18 | 123,14 | 823,51 | |

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|----------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Блины с соусом (в ассортименте) | 130/30 | 12,33 | 14,12 | 32 | 304 | 397/326,334 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | 376 |
| | Яблоко | 100 | 1,4 | 0,3 | 16 | 72,3 | пр |
| | Итого за завтрак | 460 | 13,93 | 14,42 | 57,1 | 412,3 | |
| | Свекольник | 200 | 3,9 | 4,5 | 15 | 120,6 | 98 |
| Обед | Макаронные изделия отварные | 150 | 4,5 | 4,67 | 27,5 | 170 | 202 |
| | Тефтели мясные в соусе красном | 90 | 6,8 | 6,7 | 7,1 | 123 | 279/422 |
| | Кисель | 200 | 0 | 0 | 25,6 | 106 | 354 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0 | 9,2 | 42,3 | пр |
| | Итого за обед | 660 | 16,2 | 15,87 | 84,4 | 561,9 | |
| | Итого за день | | 30,13 | 30,29 | 141,5 | 974,2 | |

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша вязкая из геркулесовой крупы | 200 | 9,2 | 10,97 | 25,19 | 236,29 | 173 |
| | Батон витаминизированный | 20 | 1 | 0,9 | 15 | 70 | пр |
| | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,2 | 14 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | 376 |
| | Итого за завтрак | 430 | 10,5 | 19,17 | 49,39 | 408,49 | |
| Обед | Суп картофельный с рыбой | 200 | 3,2 | 4,7 | 20 | 137 | 87 |
| | Жаркое по домашнему с мясом | 160 | 8,2 | 5,2 | 25,2 | 178,6 | 259 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0 | 9,2 | 42,3 | пр |
| | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,3 | 0 | 23,7 | 96 | 348 |
| | Итого за обед | 580 | 12,7 | 9,9 | 78,1 | 453,9 | |
| Итого за день | | | 23,2 | 29,07 | 127,49 | 862,39 | |

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша вязкая из рисовой крупы | 200 | 10 | 8,50 | 25 | 216,5 | 173 |
| | Батон витаминизированный | 20 | 1 | 0,9 | 15 | 70 | пр |
| | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,2 | 14 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | 376 |
| | Итого за завтрак | 430 | 11,3 | 16,70 | 49,2 | 388,7 | |
| | Суп гороховый | 200 | 8 | 4,60 | 9 | 113 | 102 |
| Обед | Картофель отварной | 150 | 3 | 4,3 | 17 | 118 | 125 |
| | Фрикадельки мясные в соусе красном | 90 | 6,5 | 9 | 9,2 | 143,8 | 280\422 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,2 | 0,00 | 11,5 | 46,5 | 388 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,00 | 9,2 | 42,3 | пр |
| | Итого за обед | 660 | 18,7 | 17,90 | 55,9 | 463,6 | |
| | Итого за день | | 30 | 34,60 | 105,1 | 852,3 | |

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|---|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 150 | 11 | 7 | 25 | 206 | 212 |
| | Батон витаминизированный | 20 | 1 | 0,9 | 15 | 70 | пр |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | 376 |
| | Итого за завтрак | 370 | 12,2 | 7,9 | 49,1 | 312 | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,5 | 3,9 | 4,3 | 70 | 82 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,9 | 4,3 | 33,4 | 189,2 | 171 |
| | Котлета мясная "по домашнему" в соусе красном | 90 | 7,2 | 5,7 | 8,2 | 115,6 | 271/422 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,00 | 9,2 | 42,3 | пр |
| | Итого за обед | 460 | 15,6 | 13,9 | 55,1 | 417,1 | |
| | Итого за день | 830 | 27,8 | 21,8 | 104,2 | 729,1 | |

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 200 | 6,8 | 9,6 | 35,2 | 265,6 | 173 |
| | Батон витаминизированный | 30 | 1,2 | 1 | 16 | 75 | пр |
| | Чай с лимоном | 200/10 | 0,2 | 0 | 9 | 38 | 377 |
| | Итого за завтрак | 440 | 8,2 | 10,6 | 60,2 | 378,6 | |
| Обед | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 2,5 | 2,1 | 8,5 | 85 | 112 |
| | Тефтели мясные в соусе красном | 90 | 6,8 | 6,7 | 7,1 | 123 | 279/422 |
| | Картофель тушеный с луком | 150 | 2,9 | 3,2 | 25 | 138,6 | 172 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,00 | 9,2 | 42,3 | пр |
| | Итого за обед | 660 | 13,4 | 12 | 58,9 | 424,9 | |
| | Итого за день | | 21,6 | 22,6 | 119,1 | 803,5 | |

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Фрикадельки в соусе | 110 | 7,8 | 9,8 | 33 | 204 | 280/330,331,332 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 4,5 | 4,67 | 27,5 | 170 | 202 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,13 | 9,7 | 46,2 | пр |
| | Итого за завтрак | 480 | 14 | 14,6 | 79,3 | 456,2 | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 3,8 | 7,3 | 15 | 150 | 88 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 4,5 | 4,67 | 27,5 | 170 | 202 |
| | Котлеты куриные в красном соусе | 90 | 7,5 | 8,53,5 | 3,5 | 120,5 | 295/422 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,2 | 0,00 | 11,5 | 46,5 | 388 |
| | Итого за обед | 640 | 16 | 11,97 | 57,5 | 487 | |
| Итого за день | | 30 | 26,57 | 136,8 | 943,2 | | |
| Итого за период завтрак: | | 128,78 | 148,06 | 538,07 | 3951,01 | | |
| Итого за период обед: | | 152,80 | 132,61 | 683,30 | 4901,40 | | |
| Итого за период завтрак и обед: | | 281,58 | 280,67 | 1221,37 | 8852,41 | | |
| Средний показатель завтрака | | 12,80 | 14,80 | 53,80 | 395,10 | | |
| Средний показатель обеда | | 15,20 | 13,20 | 68,30 | 490,00 | | |
| Средний показатель завтрака и обеда | | 28 | 28 | 122 | 885 | | |