

Категория: Школьники ОВЗ

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
<b>День 1</b>								
175	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная вязкая	150	6,84	6,58	28,29	196,59	15,57
62	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное,	15	0,12	10,88	0,19	84,90	12,65
280	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр порционный,	20	4,93	5,02	0,00	66,42	14,86
267	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	1,98
268	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	1,44
300	<b>ЗАВТРАК</b>	Йогурт,2,5%	100	3,00	0,05	4,00	40,00	29,50
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>510</b>	<b>17,07</b>	<b>22,78</b>	<b>59,57</b>	<b>501,57</b>	<b>76,00</b>
20	<b>ОБЕД</b>	Салат "Здоровье"	80	3,90	4,21	11,76	98,87	9,06
60	<b>ОБЕД</b>	Суп гречневый	250	2,55	3,82	15,67	107,52	13,35
96	<b>ОБЕД</b>	Плов с мясом птицы,филе	150	8,80	16,05	38,51	319,39	17,78
267	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	1,98
278	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	2,44
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>705</b>	<b>17,85</b>	<b>24,45</b>	<b>96,15</b>	<b>654,3</b>	<b>44,61</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1215</b>	<b>34,92</b>	<b>47,23</b>	<b>155,72</b>	<b>1155,87</b>	<b>120,61</b>
<b>День 2</b>								
204	<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия с тертым сыром	200/12/5	12,78	9,58	49,56	337,54	23,68
62	<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное,	15	0,12	10,88	0,19	84,90	12,65
267	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	1,98
268	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	1,44
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>440</b>	<b>15,08</b>	<b>20,71</b>	<b>76,84</b>	<b>536,1</b>	<b>39,75</b>
39	<b>ОБЕД</b>	Салат "Студенческий"	80	5,05	9,46	11,70	150,43	10,50
67	<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей на курином бульоне	250	2,28	5,27	9,78	95,12	16,35
132	<b>ОБЕД</b>	Картофель тушеный	180	2,72	11,29	19,89	178,42	26,17
267	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	1,98
278	<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	2,44
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>735</b>	<b>12,65</b>	<b>26,39</b>	<b>71,58</b>	<b>552,49</b>	<b>57,44</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1175</b>	<b>27,73</b>	<b>47,1</b>	<b>148,42</b>	<b>1088,59</b>	<b>97,19</b>
<b>День 3</b>								
168	<b>ЗАВТРАК</b>	Огурец свежий,	20	0,15	0,02	0,48	2,66	3,90

96	ЗАВТРАК	Плов с мясом птицы,200	150	8,80	16,05	38,51	319,39	15,83
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	1,98
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	1,44
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>395</b>	<b>11,13</b>	<b>16,32</b>	<b>66,08</b>	<b>435,71</b>	<b>23,15</b>
32	ОБЕД	Салат "Школьный"	60	1,94	4,91	6,14	75,98	10,51
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми ,	250	10,28	7,35	25,57	211,70	13,95
114	ОБЕД	Макаронник с мясом	150/5	6,57	8,97	28,44	223,84	10,20
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	1,98
291	ОБЕД	Кисель ,	200	0,00	0,00	9,98	39,90	4,12
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>685</b>	<b>20,77</b>	<b>21,48</b>	<b>82,2</b>	<b>604,82</b>	<b>40,76</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1080</b>	<b>31,9</b>	<b>37,8</b>	<b>148,28</b>	<b>1040,53</b>	<b>63,91</b>
<b>День 4</b>								
60	ЗАВТРАК	Помидор свежий,	20	0,17	0,07	0,93	4,20	3,20
131	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	2,26	2,04	16,11	90,45	10,93
128	ЗАВТРАК	Тефтели домашние,	120	18,92	21,94	13,57	324,47	33,96
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	1,98
265	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной,	25	1,65	0,30	8,35	41,35	1,60
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	1,44
300	ЗАВТРАК	Йогурт,2,5%	100	3,00	0,05	4,00	40,00	29,50
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>640</b>	<b>28,18</b>	<b>24,65</b>	<b>70,05</b>	<b>614,13</b>	<b>82,61</b>
14	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,24	2,53	1,49	29,72	9,44
86	ОБЕД	Борщ полтавский с галушками,	250	2,75	3,80	10,13	87,52	24,95
165	ОБЕД	Рис отварной с консервами мясными,	200/5	15,12	14,36	52,62	369,12	29,64
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	1,98
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	2,44
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>725</b>	<b>20,71</b>	<b>21,06</b>	<b>94,45</b>	<b>614,88</b>	<b>68,45</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1365</b>	<b>48,89</b>	<b>45,71</b>	<b>164,5</b>	<b>1229,01</b>	<b>151,06</b>
<b>День 5</b>								
70	ЗАВТРАК	Суп рыбный из сайры,	250	4,33	3,43	13,25	104,08	10,97
62	ЗАВТРАК	Масло сливочное,	15	0,12	10,88	0,19	84,90	12,65
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	1,98
265	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной,	25	1,65	0,30	8,35	41,35	1,60
291	ЗАВТРАК	Кисель ,	200	0,00	0,00	9,98	39,90	4,12
300	ЗАВТРАК	Йогурт,2,5%	100	3,00	0,05	4,00	40,00	29,50
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>615</b>	<b>11,08</b>	<b>14,91</b>	<b>47,84</b>	<b>363,63</b>	<b>60,82</b>
64	ОБЕД	Салат АССОРТИ	50	0,60	0,08	0,80	6,40	12,50
52	ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картофелем ,	250	4,45	7,50	7,57	119,72	26,52
112	ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом,	243	15,11	16,91	31,30	331,62	65,54
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	1,98

278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	2,44
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>768</b>	<b>22,76</b>	<b>24,86</b>	<b>69,88</b>	<b>586,26</b>	<b>108,98</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1383</b>	<b>33,84</b>	<b>39,77</b>	<b>117,72</b>	<b>949,89</b>	<b>169,80</b>
<b>День 6</b>								
179	ЗАВТРАК	Каша манная молочная вязкая ,	150/5	5,35	5,91	27,72	182,81	15,49
62	ЗАВТРАК	Масло сливочное,	15	0,12	10,88	0,19	84,90	12,65
280	ЗАВТРАК	Сыр порционный,	20	4,93	5,02	0,00	66,42	14,86
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	1,98
278	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	2,44
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>410</b>	<b>13</b>	<b>22,18</b>	<b>58,12</b>	<b>462,65</b>	<b>47,42</b>
168	ОБЕД	Огурец свежий,	20	0,15	0,02	0,48	2,66	3,90
64	ОБЕД	Суп картофельный протертый с гречками	200/20	4,14	6,04	21,30	146,18	15,56
204	ОБЕД	Макаронные изделия с тертым сыром	200/12/5	12,78	9,58	49,56	337,54	23,68
130	ОБЕД	Котлеты домашние из мяса кур,	80	14,42	6,06	5,37	131,58	26,90
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	1,98
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	2,44
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>725</b>	<b>34,09</b>	<b>22,07</b>	<b>106,92</b>	<b>746,48</b>	<b>74,46</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1135</b>	<b>47,09</b>	<b>44,25</b>	<b>165,04</b>	<b>1209,13</b>	<b>121,88</b>
<b>День 7</b>								
168	ЗАВТРАК	Огурец свежий,	20	0,15	0,02	0,48	2,66	3,90
169	ЗАВТРАК	Рис отварной 2	150	3,69	3,57	38,56	182,34	8,51
126	ЗАВТРАК	Фрикадельки в соусе,	60	7,80	4,74	4,44	90,00	19,02
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	1,98
265	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной,	25	1,65	0,30	8,35	41,35	1,60
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	1,44
300	ЗАВТРАК	Йогурт,2,5%	100	3,00	0,05	4,00	40,00	29,50
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>580</b>	<b>18,47</b>	<b>8,93</b>	<b>82,92</b>	<b>470,01</b>	<b>65,95</b>
60	ОБЕД	Помидор свежий,	20	0,17	0,07	0,93	4,20	3,20
60	ОБЕД	Суп гречневый с фрикадельками,	250	2,55	3,82	15,67	107,52	26,25
166	ОБЕД	Каша перловая	150/5	4,68	3,60	33,29	180,94	13,42
129	ОБЕД	Мясо птицы тушенное	80	19,87	15,26	0,00	215,63	34,62
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	1,98
291	ОБЕД	Кисель ,	200	0,00	0,00	9,98	39,90	4,12
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>725</b>	<b>29,25</b>	<b>23</b>	<b>71,94</b>	<b>601,59</b>	<b>83,59</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1305</b>	<b>47,72</b>	<b>31,93</b>	<b>154,86</b>	<b>1071,6</b>	<b>149,54</b>
<b>День 8</b>								
165	ЗАВТРАК	Вареники ( капуста с мясом)	180/5	20,54	12,58	27,74	306,85	44,89
62	ЗАВТРАК	Масло сливочное,	15	0,12	10,88	0,19	84,90	12,65
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	1,98

268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	1,44
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>420</b>	<b>22,84</b>	<b>23,71</b>	<b>55,02</b>	<b>505,41</b>	<b>60,96</b>
21	ОБЕД	Салат витаминный	80	1,06	4,10	8,38	75,67	9,88
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,77	5,70	16,88	141,58	17,88
131	ОБЕД	Картофельное пюре	230	3,96	4,95	25,48	158,58	20,33
92	ОБЕД	Гуляш	30	10,76	2,06	1,83	68,71	12,97
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	1,98
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	2,44
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>815</b>	<b>23,15</b>	<b>17,18</b>	<b>82,78</b>	<b>573,06</b>	<b>65,48</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1235</b>	<b>45,99</b>	<b>40,89</b>	<b>137,8</b>	<b>1078,47</b>	<b>126,44</b>
<b>День 9</b>								
168	ЗАВТРАК	Огурец свежий,	20	0,15	0,02	0,48	2,66	3,90
165	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,94	5,38	40,20	241,49	9,61
129	ЗАВТРАК	Мясо птицы тушенное	80	19,87	15,26	0,00	215,63	34,62
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	1,98
265	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной,	25	1,65	0,30	8,35	41,35	1,60
291	ЗАВТРАК	Кисель ,	200	0,00	0,00	9,98	39,90	4,12
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное,	200	5,80	6,40	9,40	120,00	22,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>700</b>	<b>38,39</b>	<b>27,61</b>	<b>80,48</b>	<b>714,43</b>	<b>77,83</b>
33	ОБЕД	Салат "Пестрый"	80	0,70	4,10	7,19	68,78	10,96
58	ОБЕД	Суп картофельный	200	1,50	2,20	11,58	69,94	8,86
96	ОБЕД	Плов	150	8,80	16,05	38,51	319,39	15,83
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	1,98
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	2,44
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>655</b>	<b>13,6</b>	<b>22,72</b>	<b>87,49</b>	<b>586,63</b>	<b>40,07</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1355</b>	<b>51,99</b>	<b>50,33</b>	<b>167,97</b>	<b>1301,06</b>	<b>117,90</b>
<b>День 10</b>								
120	ЗАВТРАК	Пельмени отварные с маслом сливочным,	150	13,80	24,72	18,83	346,30	46,01
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	1,98
265	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной,	25	1,65	0,30	8,35	41,35	1,60
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	1,44
300	ЗАВТРАК	Йогурт,2,5%	100	3,00	0,05	4,00	40,00	29,50
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>500</b>	<b>20,63</b>	<b>25,32</b>	<b>58,27</b>	<b>541,31</b>	<b>80,53</b>
60	ОБЕД	Помидор свежий,	20	0,17	0,07	0,93	4,20	3,20
76	ОБЕД	Борщ украинский со сметаной,	250	4,40	7,52	12,70	139,40	19,62
167	ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,58	3,71	41,98	216,83	6,90
126	ОБЕД	Фрикадельки в соусе,	60	7,80	4,74	4,44	90,00	19,02
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	1,98
268	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	1,44

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>705</b>	<b>22,13</b>	<b>16,29</b>	<b>87,14</b>	<b>564,09</b>	<b>52,16</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1205</b>	<b>42,76</b>	<b>41,61</b>	<b>145,41</b>	<b>1105,4</b>	<b>132,69</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>12453</b>	<b>412,83</b>	<b>426,62</b>	<b>1505,72</b>	<b>11229,55</b>	<b>1251,02</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1245,3</b>	<b>41,283</b>	<b>42,662</b>	<b>150,572</b>	<b>1122,955</b>	<b>125,102</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>		<b>14,71</b>	<b>34,19</b>	<b>53,63</b>	<b>11229,55</b>	