



Согласовано
Директор МБОУ ООШ д.Малоказаккулово
Д.Ю. Фаткуллин

Утверждаю
Директор ООО «КДП «Радуга»
Р.Д. Иргалин

Меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях города и района.

МЕНЮ (5-11 классы) сумма 141,36 в день

Февраль

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционно	15	10	35	2,63	2,66	
		123	Каша пшенная молочная с м/с сл	250/8	19	129	1,6	6,4	15,9
		287	Кофейный напиток на молоке	200	5	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		37	395	11,63	24,21	46,7
обед		11	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	15	88	2,1	5,6	7,3
		98	Биточки из говядины	60	55	112	6,88	6,08	7,84
		212	макаронные изделия отварные	200	15	210,5	5,82	4,31	37,08
		184	Чай с сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		91	597,3	18,86	16,04	94,7

всего за день

128

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		6	Салат из белокачаной капусты	70	10	71,88	1,58	3,59	8,06
		131	Плов из мяса птицы	180	37	359	15,21	16,65	37,28
		184	Чай с сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		53	617,7	20,85	20,29	87,82
обед		ДО7ДЛ19	Суп с макаронными изделиями	200	15	111	2,7	2,6	18,9
		118	Рагу овощное с отварным мясом	160	33	37,8	12,96	15,24	12,02
		15.2	Сок фруктовый	200	16	92	1	0,2	20,2
		1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		67	370,8	20,66	18,09	78,62

всего за день

120

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		98	Котлета из говядины	60	55	177,82	10,14	10,73	10,18
		138	Пюре картофельное с маслом слив	250/10	20	246,49	5,49	8,5	36,82
		до7жи2	компот из смеси сухофруктов	200	6	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		84	664,3	20,63	19,33	102
обед		ДО7ДО19	Суп картофельный с бобовыми	200	15	152	6	3,47	23,6
		131	Плов из мяса птицы	180	37	359	15,21	16,65	37,28
		184	Чай с сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	70	4	164,5	5,32	0,56	34,44
			итого		59	732,3	26,59	20,68	110,3

всего

143

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	20	14	120	0	14	0
		302	Каша гречневая вязкая с маслом	200	17	187	6,34	5,28	28,62
		184	Чай с сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /шт	150	30	0,4	0,4	9,8	47
			итого		67	374,2	10,8	15,13	118,1
обед		54	Рассольник ленинградский	200/8	13	107,53	2,1	4,72	13,96
		469	Фрикадельки мясные	60	55	132	7,8	7,96	7,5

		105	Капуста свежая тушеная	150	13	151	4,3	6,5	18,8
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
			хлеб	50	3	164,5	5,32	0,56	34,44
			итого		94	674,03	20,22	19,77	103,7
			<u>всего</u>			<u>161</u>			

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		80	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/35	50	115	14,1	4,9	3,45
Завтрак		212	макаронные изделия отварные	200/5	17	269	7,74	4,54	49,42
		196	кисель плодово/ягодный	200	7	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		77	580	25,84	9,49	90,37
обед		12	Борщ с капустой и картофелем	200/10	15	95	1,7	5,3	10,3
		85	запеканка картофельная с мясом	175/5	30	277	13,2	14,7	22,4
		184	Чай с сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		36	558,8	18,96	20,05	75,18
			<u>всего</u>			<u>113</u>			
2- неделя									

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционно	15	10	35	2,63	2,66	
Завтрак		181	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	22	318	7,56	8,14	53,53
		196	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	7	54	0,1	0	13,8
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		42	502	11,66	8,19	94,83

обед		19	свекольник	200/10	15	101	1,7	4,9	12,5
		98	Биточек из говядины	60	55	140	8,6	7,6	9,8
		126	Каша ячневая молоч.вязкая с м/ сл	200/5	17	245	7,1	7,6	36,7
			хлеб	50	3	164,5	5,32	0,56	34,44
		15.2	Сок фруктовый	200	16	92	1	0,2	20,2
			итого		106	742,5	23,72	20,86	113,64
			<u>всего</u>			<u>148</u>			

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тефтели из говядины с рисом	70	55	180,65	9,45	11,74	9,3
		146	Бобовые отварные	200/8	16	297	18,9	5,1	43,2
		15.2	Сок фруктовый	200	16	92	1	0,2	20,2
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		90	699,7	33,35	17,09	100,2

обед		54	Рассольник ленинградский	200/8	15	107,53	1,55	3,39	10,43
		108	филе грудки отварное	50	40	139,8	11,8	10,12	0,58
		111	Рагу из овощей	200	16	175	3,9	9,9	17,5
		184	Чай с сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	3	164,5	5,32	0,56	34,44
			итого		77	643,63	22,63	23,97	77,93
			<u>всего</u>			<u>167</u>			

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		98	Котлета из говядины	60	55	177,82	10,14	10,73	10,18
Завтрак		111	Рагу из овощей	200	16	175	3,9	9,9	17,5
		до 7 жи 2	компот из смеси сухофруктов	200	6	110	1	0,05	27,5
		1,1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		80	415	8,9	10	72,5
обед		18	суп из овощей	200/10	15	86	1,6	4,9	8,6
		80	Котлеты рыбные	90	50	134	9,72	6,84	8,28
		466	Рис припущенный	150/8	15	209,86	3,77	4,37	38,92
		289	Какао с молоком	200	6	111	3,87	3,8	15,09
		1.1	хлеб	50	3	164,5	5,32	0,56	34,44

			итого		89	540,86	18,96	19,91	70,89
			всего		169				
Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		до7жс19	Куриное филе, тушенное с овощами	50	35	185	11,35	14,63	1,87
		212	макаронные изделия отварные	200/5	17	269	7,74	4,54	49,42
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		65	703	23,79	19,25	107,79
обед		12	Борщ с капустой и картофелем	200/10	15	95	1,7	5,3	10,3
		221	плов из отварного мяса	210	43	475	24,72	25,64	36,57
		15.2	Сок фруктовый	200	16	92	1	0,2	20,2
		1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		77	792	31,42	31,19	94,57
			всего		142				

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		42	Винегрет овощной	70	12	56,72	0,95	3,61	5
Завтрак		123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	19	296	11,2	7	46,2
		184	Чай с сахаром	200/15	3	56,8	0,06	0	14,98
		53	Булочка домашняя	50	15	208	5,4	3,8	37
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		52	690,8	20,66	10,85	125,68
обед		13	Рассольник домашний	200/10	15	99	1,8	5	11,5
		80	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/25	40	77,26	9,96	3,46	1,48
		138	картофельное пюре	200	15	197	4,39	6,77	29,45
		до7жи20	компот из смеси сухофруктов	200	6	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		79	613,26	21,15	15,33	97,43
			всего за день		131				

3-неделя

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		365	Масло сливочное	20	14	120	0	14	0
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	19	274	6,2	8,6	32,4
		287	Кофейный напиток на молоке	200	5	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /шт	150	30	0,4	0,4	9,8	47
			итого		71	505	13,6	23,75	63,2
обед		16	Суп картофельный с бобовыми	200	15	152	6	3,47	23,6
		97	Жаркое по -домашнему	200	35	351,84	20,2	21,24	19,94
		65	Чай с сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		56	690,64	30,26	24,76	86,02
					127				

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		6	Салат из белокачаной капусты	70	10	71,88	1,58	3,59	8,06
		131	Плов из мяса птицы	180	37	359	15,21	16,65	37,28
		до7жи2	компот из смеси сухофруктов	200	6	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		56	670,9	21,79	20,34	100,34
обед		11	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	15	88	2,1	5,6	7,3
		98	Биточки из говядины	60	55	112	6,88	6,08	7,84
		126	Каша ячневая молоч.вязкая с м/ сл	200/5	17	245	7,1	7,6	36,7

		184	Чай с сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		93	631,8	20,14	19,33	94,32

всего за день

149

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		80	Котлеты рыбные	90	60	201	14,58	10,26	12,42
		138	Пюре картофельное с маслом слив	250/10	20	246,49	5,49	8,5	36,82
		184	Чай сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		86	634,3	24,13	18,81	91,72

обед		до7дл19	Суп с макаронными изделиями	200	15	111	2,7	2,6	18,9
		118	Рагу овощное с отварным мясом	160	33	237	13	15,24	12,02
		196	кисель плодово/ягодный	200	7	66	0	0	10
		1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		58	544	19,7	17,89	68,42

всего за день

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		469	Фрикадельки мясные	60	55	157	9,38	9,27	9,05
		ДО7ЕХ19	Каша пшеничная с м/с сл	200/10	19	129	1,6	6,4	15,9
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		87	535	15,68	15,75	81,45

обед		16	Суп картофельный с бобовыми	200	15	152	6	3,47	23,6
		131	Плов из мяса птицы	180	37	359	15,21	16,65	37,28
		184	Чай с сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	70	4	164,5	5,32	0,56	34,44
			итого		59	732,3	26,59	20,68	110,3

всего

146

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		до7рц19	Гуляш из отварного мяса	60	55	254	17,04	18,72	4,44
		212	макаронные изделия отварные	200/5	17	269	7,74	4,54	49,42
		196	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	7	54	0,1	0	13,8
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		82	707	28,88	23,31	95,16

обед		54	Рассольник ленинградский	200/8	13	107,53	2,1	4,72	13,96
		469	Фрикадельки мясные	60	55	132	7,8	7,96	7,5
		105	Капуста свежая тушеная	230	16	173	5	7,5	21,7
		184	Чай с сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
			хлеб	50	3	164,5	5,32	0,56	34,44
			итого		90	633,83	20,28	20,74	92,58

всего

172

4-неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционнно	15	10	35	2,63	2,66	
Завтрак		257	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	200/10	19	271,87	8,35	9,55	37,95
		287	Кофейный напиток на молоке	200	7	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		39	537,9	18,38	27,36	68,75

обед		66	Суп-лапша домашняя	200	13	98,42	2,34	4,67	11,72
		85	запеканка картофельная с мясом	175/5	30	277	13,2	14,7	22,4
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		56	624,42	20,24	19,45	90,62

всего

95

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		262	Тефтели из говядины с рисом	70	55	180,65	9,45	11,74	9,3
		146	Бобовые отварные	200/8	16	297	18,9	5,1	43,2

		15.2	Сок фруктовый	200	16	92	1	0,2	20,2
		1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		90	699,7	33,35	17,09	100,2

обед		54	Рассольник ленинградский	200/8	15	107,53	1,55	3,39	10,43
		469	Фрикадельки мясные	60	55	132	7,8	7,96	7,5
		111	Рагу из овощей	200	16	175	3,9	9,9	17,5
		184	Чай с сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	3	164,5	5,32	0,56	34,44
			итого		92	635,83	18,63	21,81	84,85
			<u>всего</u>		<u>182</u>				

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		6	Салат из белокачаной капусты	70	10	71,88	1,58	3,59	8,06
		ДО7КБ	Котлеты рубл из куриного филе	60	40	188	9	12,72	9,12
		123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	19	296	11,2	7	46,2
		184	Чай сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		75	742,7	25,84	23,36	105,86

обед		11	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	15	88	2,1	5,6	7,3
		до7жс19	Куриное филе, тушенное с овощами	50	35	185	11,35	14,63	1,87
		212	макаронные изделия отварные	150/10	15	210,5	5,82	4,31	37,08
		до7жи2	компот из смеси сухофруктов	200	6	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		74	723,5	24,27	24,64	101,25
			<u>всего за день</u>		<u>149</u>				

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		97	Жаркое по -домашнему	200	40	351,84	20,2	21,24	19,94
		196	кисель плодово/ягодный	200	7	66	0	0	10
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /шт	150	30	0,4	0,4	9,8	47
			итого		80	548,2	24,6	31,09	104,44

обед		до7дл19	Суп с макаронными изделиями	200	15	111	2,7	2,6	18,9
		118	Рагу овощное с отварным мясом	160	33	237	13	15,24	12,02
		184	Чай с сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		54	534,8	19,76	17,89	73,4
			<u>всего за день</u>		<u>134</u>				

Прием пищ	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/35	50	115	14,1	4,9	3,45
		133	Рис припущенный	180	15	251	4,52	5,2	46,7
		184	Чай с сахаром	200	3	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		71	615	23,32	10,18	106,65
обед		13	Рассольник домашний	200/10	15	99	1,8	5	11,5
		469	Фрикадельки мясные	60	55	132	7,8	7,96	7,5
		105	Капуста свежая тушеная	230	16	173	5	7,5	21,7
		184	Чай с сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		77	491,8	16,86	15,51	71,68