

Согласовано

директор МБОУ ООШ д.Малоказаккулово

Д.Ю. Фаткуллин

Утверждаю

Директор ООО «КДП

«Радуга»

Р.Д. Иргалин

Меню

Меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья

день 08.11.2021

Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	6	Салат из белокачаной капусты	60	11	62,12	1,38	3,08	7,01
	131	Плов из мяса птицы	200	50	359	15,21	16,65	37,28
	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		74	670,12	21,29	19,81	100,79

обед	11	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	15	88	2,1	5,6	7,3
	98	Биточки из говядины	50	50	112	6,88	6,08	7,84
		Каша ячневая рассыпчатая	200/5	20	184	3,4	4,4	32
	196	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	570,8	16,44	16,13	89,62

всего за день

165

день 09.11.2021

Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	366	Сыр порционно	15	10	35	2,63	2,66	
	257	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	200/10	19	271,87	8,35	9,55	37,95
		маслом						
	184	Чай сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		35	493,67	15,04	12,26	80,43

обед	ДО7ДЛ19	Суп с макаронными изделиями	200	15	138,75	3,38	3,25	23,63
	118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	50	37,8	12,96	15,24	12,02
	196	Чай с сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		71	363,35	20,4	18,54	78,13

всего за день

106

день 10.11.2021

Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	98	Котлета из говядины	50	45	140	8,6	7,6	9,8

	138	Пюре картофельное с маслом слив	200/10	15	186	4,1	6,6	26,9
	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		73	575	17,4	14,28	93,2
обед	ДО7ДО19	Суп картофельный с бобовыми	200	15	190	7,5	4,34	29,5
	131,79	Плов из птицы (филе)	170	40	339,82	14,37	15,78	35,23
	15.2	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		61	751,12	27,25	20,68	114,15
		<u>всего</u>		<u>134</u>				

						день 11.11.2021		
Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	ДО7ЕХ19	Каша пшеничная молочная с м/с сл	200/10	19	129	1,6	6,4	15,9
	196	кисель плодово/ягодный	200	7	66	0	0	10
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
	368	фрукт	шт	38	0,4	0,4	9,8	47
		итого		67	325,4	6	16,25	100,4

обед	54	Рассольник ленинградский	250/10	15	126,31	2,49	5,15	17,27
	469	Фрикадельки мясные	50	50	132	7,8	7,96	7,5
	105	Капуста свежая тушеная	200	18	151	4,3	6,5	18,8
	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		89	630,61	19,97	20,17	92,99
		<u>всего</u>		<u>156</u>				

						день 12.11.2021		
Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	80	Котлеты рыбные	60	45	134	9,72	6,84	8,28
	212	макаронные изделия отварные	150/10	15	210,5	5,82	4,31	37,08
	287	Кофейный напиток на молоке	200	7	101	3,4	15,1	3,3
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		70	575,5	22,94	26,3	76,16

обед	85	запеканка картофельная с мясом	175/5	50	306	15,3	15,8	24,9
	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		63	555	20	15,88	81,4

всего133

день 15.11.2021

Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРА К	262	Тефтели из мяса говядины	50	50	133,53	6,76	8,88	6,64
	146	Бобовые отварные	150/8	15	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		84	652,53	30,66	14,23	97,54

ОБЕД	19	свекольник	200/10	15	101	1,7	4,9	12,5
	98	Биточек из говядины	50	50	140	8,6	7,6	9,8
		Каша ячневая рассыпчатая гарнир	200/5	20	184	3,4	4,4	32
		хлеб	50	3	164,5	5,32	0,56	34,44
		итого		88	589,5	19,02	17,46	88,74

всего172

день 16.11.2021

Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРА К	134	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	19	274	6,2	8,6	32,4
	196	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	7	54	0,1	0	13,8
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		Печенье сахарное	30	11	94,2	2,25	1,57	22,3
		итого		40	552,2	12,55	10,22	96

ОБЕД	54	Рассольник ленинградский	200/8	15	107,53	1,55	3,39	10,43
	108.17	филе грудки отварное	50	40	139,8	11,8	10,12	0,58
	111	Рагу из овощей	200	19	175	3,9	9,9	17,5
	287	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		80	643,63	22,63	23,97	77,93

всего120

день 17.11.2021

Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРА К	42	Винегрет овощной	60	12	40,52	0,68	2,58	3,58
	97	Жаркое по - домашнему	200	50	351,84	20,2	21,24	19,94
	ДО7ЖИ2 0	компот из смеси сухофруктов	200	6	110	1	0,05	27,5
	1,1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		71	632,36	25,88	23,92	78,52

ОБЕД	18	суп из овощей	200/10	15	86	1,6	4,9	8,6
	80	Котлеты рыбные	60	45	134	9,72	6,84	8,28
	466	Рис припущенный	150/8	15	209,86	3,77	4,37	38,92

	184	Чай с сахаром	200/15	3	56,8	0,06	0	14,98
	1.1	хлеб	50	3	164,5	5,32	0,56	34,44
		итого		81	486,66	15,15	16,11	70,78
		всего		152				

	день 18.11.2021							
Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРА К	125	Каша пшеничная молочная вязкая	200/10	19	129	1,6	6,4	15,9
		с масло сливочным						
	196	кисель плодово/ягодный	200	7	66	0	0	10
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
	368	фрукт	шт	36,9	44	0,4	0,4	9,8
		итого		65,9	369	6	6,85	63,2

ОБЕД	12	Борщ с капустой и картофелем	200/10	15	95	1,7	5,3	10,3
	221	плов из отварного мяса	150	60	339,6	17,65	18,31	26,12
	ДО7ЖИ2 0	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	674,6	24,35	23,71	91,42
		всего		149,9				

	день 19.11.2021							
Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРА К	ДО7КБ	Котлеты рубленные из куриного филе	60	45	188	9	12,72	9,12
	123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/8	20	224	8,4	5,4	34,6
	184	Чай с сахаром	200/15	3	56,8	0,06	0	14,98
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		71	598,8	21,46	18,17	86,2

	6	Салат из белокачаной капусты	60	10	62,12	1,38	3,08	7,01
ОБЕД	13	Рассольник домашний	200/10	15	99	1,8	5	11,5
	138,21	картофельное пюре	200/10	18	196,9	4,39	6,77	29,45
	ДО7ЖИ2 0	компот из смеси сухофруктов	200	6	110	1	0,05	27,5
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		52	535,9	11,19	11,87	95,95
		всего за день		123				

	день 22.11.2021							
Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
	134	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	19	274	6,2	8,6	32,4

	287	Кофейный напиток на молоке	200	7	101	3,4	15,1	3,3
		Печенье сахарное	50	20	94,2	2,25	1,57	22,3
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		49	599,2	15,85	25,32	85,5

	ДО7ДО19	Суп картофельный с бобовыми	200	15	152	6	3,47	23,6
	97	Жаркое по - домашнему	250	55	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		76	690,64	30,26	24,76	86,02

125

						день	23.11.2021	
Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	6	Салат из белокачаной капусты	60	11	62,12	1,38	3,08	7,01
	131	Плов из мяса птицы	200	50	359	15,21	16,65	37,28
	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		74	670,12	21,29	19,81	100,79

обед	11	ПЦи из свежей капусты с картофелем	200/10	15	88	2,1	5,6	7,3
	98	Биточки из говядины	50	50	112	6,88	6,08	7,84
		Каша ячневая рассыпчатая	200/5	20	184	3,4	4,4	32
	196	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	570,8	16,44	16,13	89,62

всего за день

165

						день	24.11.2021	
Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	366	Сыр порционно	15	10	35	2,63	2,66	
	257	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	200/10	19	271,87	8,35	9,55	37,95
		маслом						
	184	Чай сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		35	493,67	15,04	12,26	80,43
обед	ДО7ДЛ19	Суп с макаронными изделиями	200	15	138,75	3,38	3,25	23,63
	118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	50	37,8	12,96	15,24	12,02

	196	Чай с сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		71	363,35	20,4	18,54	78,13

всего за день

106

						день	25.11.2021	
Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	98	Котлета из говядины	50	50	140	8,6	7,6	9,8
	138	Пюре картофельное с маслом слив	200/10	15	186	4,1	6,6	26,9
	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

78

575

17,4

14,28

93,2

обед	ДО7ДО19	Суп картофельный с бобовыми	200	15	190	7,5	4,34	29,5
	131,79	Плов из птицы (филе)	170	40	339,82	14,37	15,78	35,23
	15.2	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		61	751,12	27,25	20,68	114,15

всего

139

						день	26.11.2021	
Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	ДО7ЕХ19	Каша пшеничная молочная с м/с сл	200/10	19	129	1,6	6,4	15,9
	196	кисель плодово/ягодный	200	7	66	0	0	10
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
	368	фрукт	шт	38	0,4	0,4	9,8	47
		итого		67	325,4	6	16,25	100,4

обед	54	Рассольник ленинградский	250/10	15	126,31	2,49	5,15	17,27
	469	Фрикадельки мясные	50	50	132	7,8	7,96	7,5
	105	Капуста свежая тушеная	200	18	151	4,3	6,5	18,8
	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		89	630,61	19,97	20,17	92,99

всего

156

						день	29.11.2021	
Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	80	Котлеты рыбные	60	45	134	9,72	6,84	8,28
	212	макаронные изделия отварные	150/10	15	210,5	5,82	4,31	37,08
	287	Кофейный напиток на молоке	200	7	101	3,4	15,1	3,3
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		итого		70	575,5	22,94	26,3	76,16

обед	85	запеканка картофельная с мясом	175/5	50	306	15,3	15,8	24,9
	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		63	555	20	15,88	81,4

всего

133

	день 30.11.2021							
Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРА К	134	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	19	274	6,2	8,6	32,4
	196	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	7	54	0,1	0	13,8
	1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		Печенье сахарное	30	11	94,2	2,25	1,57	22,3
		итого		40	552,2	12,55	10,22	96

ОБЕД	54	Рассольник ленинградский	200/8	15	107,53	1,55	3,39	10,43
	108.17	филе грудки отварное	50	40	139,8	11,8	10,12	0,58
	111	Рагу из овощей	200	19	175	3,9	9,9	17,5
	287	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		80	643,63	22,63	23,97	77,93
		всего		120				