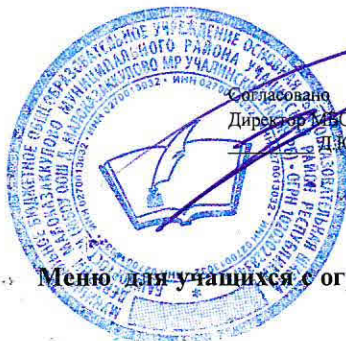




Согласовано
Директор МБОУ ООШ д.Малоказаккулово
Д.О. Фаткуллин

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

Январь

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционнно	15	10	35	2,63	2,66	
		ДО7ЕХ19	Каша пшениая молочная с м/с сл	200/10	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 картофе	200/10	15	88	2,1	5,6	7,3
		98	Биточки из говядины	50	50	112	6,88	6,08	7,84
		212	макаронные изделия отварные	150	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		86	597,3	18,86	16,04	94,7

всего за день

123

Прием пищи	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	150	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 пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		98	Котлета из говядины	60	60	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		89	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

148

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное	20	14	120	0	14	0
		до7кб19	Каша гречневая тушеная с овощами	180	17	269	10,08	6,48	41,52
		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	456,2	14,54	16,33	131
обед		54	Рассольник ленинградский	200/8	13	107,53	2,1	4,72	13,96
		469	Фрикадельки мясные	50	50	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		89	674,03	20,22	19,77	103,7
			всего			156			

Прием пищи	Раздел	№ рец	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	150/4	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
			всего			113			
2- неделя									

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционно	15	10	35	2,63	2,66	
Завтрак		181	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	20	261	6,06	7,23	42,86
		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		40	445	10,16	7,28	84,16

		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
		126	Каша ячневая молоч.вязкая с м/ сл	150/4	15	184	3,4	4,4	32
			хлеб	50	3	164,5	5,32	0,56	34,44
		15.2	Сок фруктовый	200	16	92	1	0,2	20,2
			итого		99	681,5	20,02	17,66	108,94
			всего			139			

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 пшеничный	50	3	130	4	0,05	27,5
			итого		90	699,7	33,35	17,09	100,2

		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	150	14	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		75	643,63	22,63	23,97	77,93
			всего			165			

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		98	Котлета из говядины	60	60	177,82	10,14	10,73	10,18
Завтрак		111	Рагу из овощей	150	12,2	131	2,9	7,5	13,1
		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		81,2	371	7,9	7,6	68,1
обед		18	суп из овощей	200/10	15	86	1,6	4,9	8,6
		80	Котлеты рыбные	50	35	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		74	540,86	18,96	19,91	70,89
			всего		155,2				

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
				50	35	185	11,35	14,63	1,87
Завтрак		до 7 жс 19	Куриное филе, тушенное с овощами	200/5	17	269	7,74	4,54	49,42
		212	макаронные изделия отварные	200	10	119	0,7	0,03	29
		65	Напиток из плодов шиповника	50	3	130	4	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный		65	703	23,79	19,25	107,79
			итого						
обед		12	Борщ с капустой и картофелем	200/10	15	95	1,7	5,3	10,3
		221	плов из отварного мяса	150	33	339	17,65	18,31	26,12
		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	656	24,35	23,86	84,12
			всего		132				

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
				70	12	56,72	0,95	3,61	5
		42	Винегрет овощной	200/10	19	296	11,2	7	46,2
Завтрак		123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/15	3	56,8	0,06	0	14,98
		184	Чай с сахаром	50	15	208	5,4	3,8	37
		53	Булочка домашняя	50	3	130	4	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный		52	690,8	20,66	10,85	125,68
			итого						
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
				150	13	157,53	3,51	5,42	23,56
		138,21	картофельное пюре	200	6	110	1	0,05	27,5
		до 7 жс 20	компот из смеси сухофруктов	50	3	130	4	0,05	27,5
		1.1	хлеб		77	573,79	20,27	13,98	91,54
			итого						
			всего за день		129				

3-неделя

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
				20	14	120	0	14	0
		365	Масло сливочное	200/10	19	274	6,2	8,6	32,4
		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	200	5	101	3,4	15,1	3,3
		287	Кофейный напиток на молоке	50	3	130	4	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	150	30	0,4	0,4	9,8	47
		368	фрукт /шт		71	505	13,6	23,75	63,2
			итого						
обед		16	Суп картофельный с бобовыми	200	15	152	6	3,47	23,6
		97	Жаркое по-домашнему	150	30,2	263,88	15,15	15,93	14,95
		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		51,2	602,68	25,21	19,45	81,03
					122,2				

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
				70	10	71,88	1,58	3,59	8,06
Завтрак		6	Салат из белокачанной капусты	180	37	359	15,21	16,65	37,28
		131	Плов из мяса птицы	200	6	110	1	0,05	27,5
		до 7 жс 2	компот из смеси сухофруктов	50	3	130	4	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный		56	670,9	21,79	20,34	100,34
			итого						
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
		126	Каша ячневая молоч. вязкая с м/ сл	150/4	15	184	3,4	4,4	32
		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		86	570,8	16,44	16,13	89,62
			всего за день		142				

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	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		до 19	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	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		469	Фрикадельки мясные	60	60	157	9,38	9,27	9,05
		ДО 7 ЕХ 19	Каша пшеничная молочная 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		92	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
			<u>всего</u>		151				
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		до 7 рц 19	Гуляш из отварного мяса	60	50	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		77	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	50	50	132	7,8	7,96	7,5
		105	Капуста свежая тушеная	150	13	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		82	611,83	19,58	19,74	89,68
			<u>всего</u>		159				

4-неделя

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Сыр порционно	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	150/4	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
			<u>всего</u>		95				
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	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
		111	Рагу из овощей	150	15	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		36	503,83	10,83	13,85	77,35
			<u>всего</u>		<u>126</u>				

Прием пищи	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 с 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
		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		39	538,5	12,92	10,01	99,38
			<u>всего за день</u>		<u>114</u>				

Прием пищи	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 пищи	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
		469	Фрикадельки мясные	50	50	132	7,8	7,96	7,5
		105	Капуста свежая тушеная	150	13	151	4,3	6,5	18,8
		184	Чай с сахаром	200	3	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	хлеб	50	3	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /шт	150	30	0,4	0,4	9,8	47
			итого		99	469,8	16,16	14,51	68,78
			<u>всего</u>		<u>170</u>				