

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП



Руководитель

Аминева Олеся Юрисовна

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)**

Осенне-зимний сезон

**ОВЗ 1-4 кл**

**День 1**

| Приём пищи, наименование блюда                   | Вес блюда    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность | № рецеп-туры |
|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|
|                                                  |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                 |              |
| 1                                                | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7               | 8            |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                      |              |               |                 |              |
| Какао с молоком                                  | 200          | 3                    | 4,6          | 11            | 93              | Ш000012      |
| Макаронные изделия отварные с сыром (2вар)       | 160          | 9,21                 | 11,15        | 29,09         | 250             | Ш000007      |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)            | 40           | 3,24                 | 0,4          | 19,52         | 97              | Ш000008      |
| Яблоко шт                                        | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 44              | Ш000042      |
| <b>Всего в Завтрак</b>                           | <b>500</b>   | <b>15,85</b>         | <b>16,55</b> | <b>69,41</b>  | <b>484</b>      |              |
| <b>Обед</b>                                      |              |                      |              |               |                 |              |
| Каша гречневая вязкая                            | 150          | 7,22                 | 7,38         | 30            | 161             | Ш000001      |
| Биточки из мяса птицы с томатным соусом          | 100          | 8,25                 | 8,6          | 11,2          | 206             | Ш000003      |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)            | 30           | 2,43                 | 0,3          | 14,64         | 73              | Ш000008      |
| Борщ со свежей капустой с картофелем со сметаной | 200          | 5,23                 | 8,46         | 35,38         | 204             | Ш000013      |
| Чай из сухой смеси с витаминами                  | 200          | 0,1                  |              | 8,7           | 34              | Ш000014      |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 20           | 1,6                  | 0,7          | 8,5           | 44              | Ш000015      |
| <b>Всего в Обед</b>                              | <b>700</b>   | <b>24,83</b>         | <b>25,44</b> | <b>108,42</b> | <b>721</b>      |              |
| <b>Всего в день</b>                              | <b>1 200</b> | <b>40,68</b>         | <b>41,99</b> | <b>177,84</b> | <b>1 205</b>    |              |

**День 2**

| Приём пищи, наименование блюда            | Вес блюда    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность | № рецеп-туры |
|-------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|
|                                           |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                 |              |
| 1                                         | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7               | 8            |
| <b>Завтрак</b>                            |              |                      |              |               |                 |              |
| Каша молочная "Дружба" (2вар)             | 210          | 2,61                 | 11,81        | 27,24         | 237             | Ш000011      |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)     | 30           | 2,43                 | 0,3          | 14,64         | 73              | Ш000008      |
| Чай с сахаром                             | 200          | 0,1                  | 0,03         | 9,98          | 40              | Ш000016      |
| Запеканка из творога со сгущенкой         | 60           | 10,88                | 4,43         | 18            | 121             | Ш000017      |
| <b>Всего в Завтрак</b>                    | <b>500</b>   | <b>16,02</b>         | <b>16,56</b> | <b>69,86</b>  | <b>471</b>      |              |
| <b>Обед</b>                               |              |                      |              |               |                 |              |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)     | 30           | 2,43                 | 0,3          | 14,64         | 73              | Ш000008      |
| Хлеб ржано-пшеничный                      | 20           | 1,6                  | 0,7          | 8,5           | 44              | Ш000015      |
| Суп лапша по-домашнему на курином бульоне | 250          | 9,8                  | 11,4         | 32            | 210             | Ш000018      |
| Плов из птицы (груд. кур)                 | 200          | 11                   | 13,35        | 36            | 290             | Ш000019      |
| Компот из смеси с/ф с/с 2вар              | 200          | 0,5                  | 0,1          | 20,1          | 123             | Ш000020      |
| <b>Всего в Обед</b>                       | <b>700</b>   | <b>25,33</b>         | <b>25,85</b> | <b>111,24</b> | <b>740</b>      |              |
| <b>Всего в день</b>                       | <b>1 200</b> | <b>41,35</b>         | <b>42,41</b> | <b>181,1</b>  | <b>1 210</b>    |              |

День 3

| Приём пищи, наименование блюда                   | Вес блюда    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность | № рецеп-туры |
|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|
|                                                  |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                 |              |
| 1                                                | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7               | 8            |
| Завтрак                                          |              |                      |              |               |                 |              |
| Каша гречневая вязкая                            | 170          | 8,18                 | 8,36         | 34            | 182             | Ш000001      |
| Тефтели с рисом в сметанно-томатном соусе (1вар) | 100          | 5,7                  | 7,9          | 10,3          | 194             | Ш000004      |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)            | 30           | 2,43                 | 0,3          | 14,64         | 73              | Ш000008      |
| Чай с сахаром                                    | 200          | 0,1                  | 0,03         | 9,98          | 40              | Ш000016      |
| <b>Всего в Завтрак</b>                           | <b>500</b>   | <b>16,41</b>         | <b>16,59</b> | <b>68,92</b>  | <b>489</b>      |              |
| Обед                                             |              |                      |              |               |                 |              |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)            | 30           | 2,43                 | 0,3          | 14,64         | 73              | Ш000008      |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 20           | 1,6                  | 0,7          | 8,5           | 44              | Ш000015      |
| Суп картофельный с бобовыми                      | 250          | 4,5                  | 11,5         | 41            | 145             | Ш000021      |
| Паста томатная с курицей(2в)                     | 200          | 15,5                 | 12,4         | 36,5          | 388             | Ш000022      |
| Напиток яблочно-лимонный(1в)                     | 200          | 0,24                 | 0,18         | 6,2           | 94              | Ш000023      |
| <b>Всего в Обед</b>                              | <b>700</b>   | <b>24,27</b>         | <b>25,08</b> | <b>106,84</b> | <b>744</b>      |              |
| <b>Всего в день</b>                              | <b>1 200</b> | <b>40,68</b>         | <b>41,67</b> | <b>175,76</b> | <b>1 232</b>    |              |

День 4

| Приём пищи, наименование блюда                 | Вес блюда    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность | № рецеп-туры |
|------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|
|                                                |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                 |              |
| 1                                              | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7               | 8            |
| Завтрак                                        |              |                      |              |               |                 |              |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)          | 30           | 2,43                 | 0,3          | 14,64         | 73              | Ш000008      |
| Чай из сухой смеси с витаминами                | 200          | 0,1                  |              | 8,7           | 34              | Ш000014      |
| Суп картофельный с макаронными издел.и курицей | 250          | 11,4                 | 10           | 20            | 253             | Ш000024      |
| Печенье                                        | 30           | 2,22                 | 6,6          | 27            | 123             | Ш000025      |
| <b>Всего в Завтрак</b>                         | <b>510</b>   | <b>16,15</b>         | <b>16,9</b>  | <b>70,34</b>  | <b>483</b>      |              |
| Обед                                           |              |                      |              |               |                 |              |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)          | 30           | 2,43                 | 0,3          | 14,64         | 73              | Ш000008      |
| Яблоко шт                                      | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 44              | Ш000042      |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 30           | 2,4                  | 1,05         | 12,75         | 66              | Ш000015      |
| Компот из смеси с/ф с/с 2вар                   | 200          | 0,5                  | 0,1          | 20,1          | 123             | Ш000020      |
| Рассольник ленинградский (с перловой крупой)   | 200          | 6,72                 | 9,6          | 17,6          | 130             | Ш000026      |
| Жаркое по-домашнему с птицей                   | 160          | 12                   | 13,92        | 38,4          | 291             | Ш000027      |
| <b>Всего в Обед</b>                            | <b>720</b>   | <b>24,45</b>         | <b>25,37</b> | <b>113,29</b> | <b>726</b>      |              |
| <b>Всего в день</b>                            | <b>1 230</b> | <b>40,6</b>          | <b>42,27</b> | <b>183,63</b> | <b>1 209</b>    |              |

День 5

| Приём пищи, наименование блюда        | Вес блюда    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность | № рецеп-туры |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|
|                                       |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                 |              |
| 1                                     | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7               | 8            |
| Завтрак                               |              |                      |              |               |                 |              |
| Гуляш из мяса птицы                   | 90           | 7,56                 | 8,1          | 12,6          | 149             | Ш000006      |
| Хлеб пшеничный (для детского питания) | 40           | 3,24                 | 0,4          | 19,52         | 97              | Ш000008      |
| Чай с лимоном и сахаром(2в)           | 200          | 0,21                 | 0,03         | 9,53          | 39              | Ш000009      |
| Картофельное пюре                     | 170          | 5                    | 8,2          | 28            | 192             | Ш000063      |
| <b>Всего в Завтрак</b>                | <b>500</b>   | <b>16,01</b>         | <b>16,73</b> | <b>69,65</b>  | <b>476</b>      |              |
| Обед                                  |              |                      |              |               |                 |              |
| Хлеб пшеничный (для детского питания) | 40           | 3,24                 | 0,4          | 19,52         | 97              | Ш000008      |
| Хлеб ржано-пшеничный                  | 30           | 2,4                  | 1,05         | 12,75         | 66              | Ш000015      |
| Ши "Новгородские"(1в)                 | 200          | 5,92                 | 3,84         | 8,8           | 134             | Ш000030      |
| Рыба тушеная в том.соусе(минт)        | 90           | 7,2                  | 10,98        | 10,8          | 170             | Ш000031      |
| Напиток яблочный(2вар)                | 200          |                      |              | 17,6          | 87              | Ш000032      |
| Рис отварной рассыпчатый              | 150          | 5,58                 | 8,33         | 38,6          | 177             | Ш000033      |
| <b>Всего в Обед</b>                   | <b>710</b>   | <b>24,33</b>         | <b>24,6</b>  | <b>108,07</b> | <b>730</b>      |              |
| <b>Всего в день</b>                   | <b>1 210</b> | <b>40,35</b>         | <b>41,33</b> | <b>177,72</b> | <b>1 206</b>    |              |



День 6

| Приём пищи, наименование блюда                   | Вес блюда    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность | № рецеп-туры |
|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|
|                                                  |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                 |              |
| 1                                                | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7               | 8            |
| Завтрак                                          |              |                      |              |               |                 |              |
| Биточки из мяса птицы с томатным соусом          | 100          | 8,25                 | 8,6          | 11,2          | 206             | Ш000003      |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)            | 40           | 3,24                 | 0,4          | 19,52         | 97              | Ш000008      |
| Чай с лимоном и сахаром(2в)                      | 200          | 0,21                 | 0,03         | 9,53          | 39              | Ш000009      |
| Вермишель с маслом                               | 160          | 4,27                 | 7,68         | 28,27         | 147             | Ш000034      |
| <b>Всего в Завтрак</b>                           | <b>500</b>   | <b>15,97</b>         | <b>16,71</b> | <b>68,52</b>  | <b>489</b>      |              |
| Обед                                             |              |                      |              |               |                 |              |
| Каша гречневая вязкая                            | 150          | 7,22                 | 7,38         | 30            | 161             | Ш000001      |
| Тефтели с рисом в сметанно-томатном соусе (1вар) | 100          | 5,7                  | 7,9          | 10,3          | 194             | Ш000004      |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)            | 30           | 2,43                 | 0,3          | 14,64         | 73              | Ш000008      |
| Чай из сухой смеси с витаминами                  | 200          | 0,1                  |              | 8,7           | 34              | Ш000014      |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 20           | 1,6                  | 0,7          | 8,5           | 44              | Ш000015      |
| Суп крестьянский с пшеном                        | 200          | 7,36                 | 7,6          | 35,2          | 193             | Ш000035      |
| Сметана(прокип)                                  | 5            | 0,14                 | 1            | 0,16          | 10              | Ш000036      |
| <b>Всего в Обед</b>                              | <b>705</b>   | <b>24,55</b>         | <b>24,88</b> | <b>107,5</b>  | <b>708</b>      |              |
| <b>Всего в день</b>                              | <b>1 205</b> | <b>40,51</b>         | <b>41,59</b> | <b>176,02</b> | <b>1 197</b>    |              |

День 7

| Приём пищи, наименование блюда               | Вес блюда    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность | № рецеп-туры |
|----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|
|                                              |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                 |              |
| 1                                            | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7               | 8            |
| Завтрак                                      |              |                      |              |               |                 |              |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)        | 30           | 2,43                 | 0,3          | 14,64         | 73              | Ш000008      |
| Чай с сахаром                                | 200          | 0,1                  | 0,03         | 9,98          | 40              | Ш000016      |
| Запеканка из творога со сгущенкой            | 60           | 10,88                | 4,43         | 18            | 121             | Ш000017      |
| Каша молочная Артек жидкая с/с (2вар)        | 210          | 2,77                 | 11,78        | 27,66         | 261             | Ш000037      |
| <b>Всего в Завтрак</b>                       | <b>500</b>   | <b>16,17</b>         | <b>16,54</b> | <b>70,28</b>  | <b>495</b>      |              |
| Обед                                         |              |                      |              |               |                 |              |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)        | 40           | 3,24                 | 0,4          | 19,52         | 97              | Ш000008      |
| Хлеб ржано-пшеничный                         | 30           | 2,4                  | 1,05         | 12,75         | 66              | Ш000015      |
| Плов из птицы (груд.кур)                     | 180          | 9,9                  | 12,02        | 32,4          | 261             | Ш000019      |
| Компот из смеси с/ф с/с 2вар                 | 200          | 0,5                  | 0,1          | 20,1          | 123             | Ш000020      |
| Рассольник ленинградский (с перловой крупой) | 250          | 8,4                  | 12           | 22            | 162             | Ш000026      |
| <b>Всего в Обед</b>                          | <b>700</b>   | <b>24,44</b>         | <b>25,56</b> | <b>106,77</b> | <b>709</b>      |              |
| <b>Всего в день</b>                          | <b>1 200</b> | <b>40,61</b>         | <b>42,1</b>  | <b>177,05</b> | <b>1 203</b>    |              |

День 8

| Приём пищи, наименование блюда         | Вес блюда    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность | № рецеп-туры |
|----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|
|                                        |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                 |              |
| 1                                      | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7               | 8            |
| Завтрак                                |              |                      |              |               |                 |              |
| Каша гречневая вязкая                  | 170          | 8,18                 | 8,36         | 34            | 182             | Ш000001      |
| Чахохбили из птицы                     | 90           | 4,23                 | 7,47         | 8,1           | 160             | Ш000005      |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)  | 40           | 3,24                 | 0,4          | 19,52         | 97              | Ш000008      |
| Чай из сухой смеси с витаминами        | 200          | 0,1                  |              | 8,7           | 34              | Ш000014      |
| <b>Всего в Завтрак</b>                 | <b>500</b>   | <b>15,75</b>         | <b>16,23</b> | <b>70,32</b>  | <b>473</b>      |              |
| Обед                                   |              |                      |              |               |                 |              |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)  | 30           | 2,43                 | 0,3          | 14,64         | 73              | Ш000008      |
| Хлеб ржано-пшеничный                   | 20           | 1,6                  | 0,7          | 8,5           | 44              | Ш000015      |
| Паста томатная с курицей(2в)           | 200          | 15,5                 | 12,4         | 36,5          | 388             | Ш000022      |
| Напиток яблочный(2вар)                 | 200          |                      |              | 17,6          | 87              | Ш000032      |
| суп картофельный с бобовыми и гречками | 250          | 5                    | 11,72        | 29,69         | 144             | Ш000038      |
| <b>Всего в Обед</b>                    | <b>700</b>   | <b>24,53</b>         | <b>25,12</b> | <b>106,93</b> | <b>735</b>      |              |
| <b>Всего в день</b>                    | <b>1 200</b> | <b>40,28</b>         | <b>41,35</b> | <b>177,25</b> | <b>1 208</b>    |              |

День 9

| Приём пищи, наименование блюда        | Вес блюда    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность | № рецеп-туры |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|
|                                       |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                 |              |
| 1                                     | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7               | 8            |
| Завтрак                               |              |                      |              |               |                 |              |
| Хлеб пшеничный (для детского питания) | 40           | 3,24                 | 0,4          | 19,52         | 97              | Ш000008      |
| Плов из птицы (груд.кур)              | 200          | 11                   | 13,35        | 36            | 290             | Ш000019      |
| Чай с лимоном и сахаром(2в)           | 200          | 0,21                 | 0,03         | 9,53          | 39              | Ш000009      |
| Салат из белокочанной капусты         | 60           | 1,5                  | 2,8          | 4,65          | 53              | Ш000064      |
| <b>Всего в Завтрак</b>                | <b>500</b>   | <b>15,95</b>         | <b>16,58</b> | <b>69,7</b>   | <b>479</b>      |              |
| Обед                                  |              |                      |              |               |                 |              |
| Суп лапша по-домашнему                | 240          | 4,51                 | 6,72         | 14,88         | 114             | Ш000010      |
| Хлеб пшеничный (для детского питания) | 30           | 2,43                 | 0,3          | 14,64         | 73              | Ш000008      |
| Хлеб ржано-пшеничный                  | 30           | 2,4                  | 1,05         | 12,75         | 66              | Ш000015      |
| Компот из смеси с/ф с/с 2вар          | 200          | 0,5                  | 0,1          | 20,1          | 123             | Ш000020      |
| Жаркое по-домашнему с птицей          | 200          | 15                   | 17,4         | 48            | 364             | Ш000027      |
| <b>Всего в Обед</b>                   | <b>700</b>   | <b>24,84</b>         | <b>25,57</b> | <b>110,37</b> | <b>740</b>      |              |
| <b>Всего в день</b>                   | <b>1 200</b> | <b>40,79</b>         | <b>42,15</b> | <b>180,07</b> | <b>1 219</b>    |              |

День 10

| Приём пищи, наименование блюда                 | Вес блюда    | Пищевые вещества (г) |               |                 | Энерг. ценность | № рецеп-туры |
|------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|-----------------|-----------------|--------------|
|                                                |              | Белки                | Жиры          | Углеводы        |                 |              |
| 1                                              | 2            | 4                    | 5             | 6               | 7               | 8            |
| Завтрак                                        |              |                      |               |                 |                 |              |
| Тефтели из говядины с рисом, с соусом томатным | 100          | 8,3                  | 8,2           | 9               | 200             | Ш000002      |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)          | 40           | 3,24                 | 0,4           | 19,52           | 97              | Ш000008      |
| Макаронные изделия отварные(1вар)              | 170          | 4,89                 | 7,97          | 30,28           | 182             | Ш000028      |
| Чай с сахаром(2вар)                            | 200          | 0,1                  | 0,02          | 9,9             | 35              | Ш000039      |
| <b>Всего в Завтрак</b>                         | <b>510</b>   | <b>16,53</b>         | <b>16,59</b>  | <b>68,7</b>     | <b>513</b>      |              |
| Обед                                           |              |                      |               |                 |                 |              |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)          | 30           | 2,43                 | 0,3           | 14,64           | 73              | Ш000008      |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 30           | 2,4                  | 1,05          | 12,75           | 66              | Ш000015      |
| Напиток яблочно-лимонный(1в)                   | 200          | 0,24                 | 0,18          | 6,2             | 94              | Ш000023      |
| Щи "Новгородские"(1в)                          | 240          | 7,1                  | 4,61          | 10,56           | 160             | Ш000030      |
| Каша гречневая с куриным филе                  | 200          | 12,55                | 19,27         | 65,45           | 332             | Ш000040      |
| <b>Всего в Обед</b>                            | <b>700</b>   | <b>24,72</b>         | <b>25,41</b>  | <b>109,6</b>    | <b>725</b>      |              |
| <b>Всего в день</b>                            | <b>1 210</b> | <b>41,25</b>         | <b>42</b>     | <b>178,31</b>   | <b>1 238</b>    |              |
| <b>Итого</b>                                   |              | <b>407,09</b>        | <b>418,87</b> | <b>1 784,74</b> | <b>12 129</b>   |              |
| <b>Среднее за период</b>                       |              | <b>40,71</b>         | <b>41,89</b>  | <b>178,47</b>   | <b>1 213</b>    |              |