

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 12 лет и старше (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		день 1				
Завтрак						
Блины	195	13,0	13,0	40,0	320,0	256
Топпинг (молочный, фруктовый, варенье, джем)	40	3,5	3,7	4,5	55,0	334,327
Яблоко	130	2,1	0,5	18,0	108,5	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	565	19	17,2	72	520	
Обед						
Свекольник	250	4,5	5,6	28,0	188,0	98
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Плов	270	18,00	22,00	33,00	399	265
Итого обед:	800	27,8	27,7	115,7	827,9	
Полдник						
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	ПР
Ватрушка с творогом	150	13,50	9,00	32,00	300,00	410
Итого полдник	350	14,5	9,2	52,2	386,6	

день2						
Завтрак						
Макаронные изделия отварные	190	3,4	3,6	42,0	235,0	202
Котлета руоленная из кур, запеченная томатным с соусом	110	13,5	16,0	7,5	180,0	294/248
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,0	19,4	92,4	рп
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	550	19,1	19,6	77,9	545,4	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	250	8,0	11,2	7,0	159,0	102
Пельмени мясные отварные	220	13,0	13,0	50,0	375,0	392
Соус томатный	50	0,4	1,8	2,4	28,0	248
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	800	26,6	26,0	115,4	804,5	
Полдник						
Оладьи со сгущенным молоком (80/20)	150	12,0	12,0	37,5	300,0	401
Снежок	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386
Итого полдник	350	17,6	17,0	51,5	423,4	

день3						
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	220/5	15,0	16,0	51,0	399,0	181
Йогурт	115	2,8	3,9	15,6	104,7	пр
Чай фруктовый с сахаром (каркаде)	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	550	18,0	19,9	75,7	539,7	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,8	9,1	15,0	200,0	88
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	4,0	36,0	240,0	171
		4,9	5,1	9,2	101	104/248
Котлета мясная по "домашнему" с соусом томатным	110					
Напиток из плодов шиповника	200	1,50	0,50	22,0	111,0	350
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	820	20,6	18,7	113,2	796,0	
Полдник						
Манник со сгущенным молоком	150/20	7,20	3,90	42,00	238,50	230
Кисель из сока плодового	200	0,2	0,1	15	57	358
Итого полдник	370	7,4	4,0	57,0	295,5	

день 4

Завтрак						
Омлет натуральный	250	12,5	15,5	35,0	335,0	212
Горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,1	2,0	18,0	пр
Кондитерское изделие	30	1,7	3,0	10,5	75,8	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	20,0	76,0	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	550	18	19	77	541	
Обед						
Рассольник Ленинградский	250	4,60	8,50	13,40	178,00	96
Картофельное пюре/ картофель в молоке	180	6,5	11,0	45,0	265,0	127/128
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,5	9,0	4,7	140,0	374
Кисель из сока плодового	200	0,2	0,1	20	81	324
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	810	28,8	28,6	114,1	808,0	
Полдник						
Булочка "Российская"	150	4,50	8,94	67,50	282,50	430
Йогурт	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386

Итого полдник	350	10,1	13,9	81,5	405,9	
5 день						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом	250	12,5	12,0	45,0	328,0	253
Топпинг (молочный, фруктовый, варенье, джем)	40	3,5	4,0	4,5	55,0	
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Батон	20	1,7	0,5	17,0	87,0	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	560	18,0	23,8	75,6	573,8	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	250	4,5	6,3	5,3	106,7	82
Рис отварной	180	6,4	6,6	43,0	269,4	304
Геофтели	110	10,3	13,4	12,5	206,0	278
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	90,0	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	820	26,5	26,4	115,5	816,1	
Полдник						
Напиток лимонный	200	0,2	0,0	18,0	102,7	331
Блины с соусом в ассортименте	150	8,1	8,0	27,0	217,5	256
Итого полдник	350	8,3	8,0	45,0	320,2	

день 6						
Завтрак						
Спагетти	250	7,4	7,5	46,4	305,0	202
Соус балоньезе	100	9,0	9,0	20,0	206,0	2295
Чай фруктовый(каркаде) с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	550	17	17	76	547	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,9	10,3	20,0	201,0	88
Пюре из бобовых с маслом	180	10,0	6,7	28,0	231,0	199
Ежики с соусом	110	6,5	10,5	12	142	605/248
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	820	27,6	27,5	116,0	816,5	
Полдник						
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	ПР
Панкейки с соусом в ассортименте	150	12,0	12,0	30,0	276,0	401
Итого полдник	350	13,0	12,2	50,2	362,6	

день 7

Завтрак

Пельмени мясные отварные	250	15,1	14,5	48,0	377,0	392
Соус томатный	50	0,6	2,2	2,9	48,0	248
Бутерброт с джемом или повидлом (40/10)	50	2,5	2,0	17,0	87,0	2
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	550	18,4	18,7	77,0	548,0	

Обед

Свекольник	250	4,5	5,6	28,0	188,4	98
Плов из птицы	260	17,50	21,50	33,00	405	291
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	23,7	96,0	348
Хлеб ржаной	50	2,2	0,0	17,0	70,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	800	27,5	27,1	117,7	835,4	

Полдник

Пирожки печеные с повидлом	150	8,30	7,10	84,30	433,50	406
Йогурт	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386
Итого полдник	350	13,9	12,1	98,3	556,9	

день 8						
Завтрак						
Сырники	200	13,00	14,20	45,00	379,80	219
Топпинг (молочный,фруктовый, варенье,джем)	40	3,5	3,7	4,5	55,0	
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	510	18,1	18,2	74,5	545,1	
Обед						
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,50	13,00	10,50	176,00	112
Азу с картофелем	260	18,5	14,5	46,1	388,4	259
Кисель	200	0,00	0,00	25,6	106,0	354
Хлеб ржаной	50	2,2	0,0	17,0	70,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	800	27,2	27,5	115,2	816,4	
Полдник						
Булочка с повидлом обсыпная	150	4,50	4,50	67,50	323,00	426
Снежок	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386
Итого полдник	350	10,1	9,5	81,5	446,4	

день 9						
Завтрак						
Блины /панкейки	195	13,0	13,0	40,0	320,0	256
Топпинг (молочный,фруктовый, варенье,джем)	40	3,5	4,0	4,5	55,0	334,327
Яблоко	130	2,1	0,5	18,0	108,5	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	565	18,9	17,6	74,8	533,2	
Обед						
Суп с рыбными консервами	250	4,2	7,5	19,0	159,5	87
Манты с соусом(в ассортименте)	250	18,0	20,0	41,0	416,0	392
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	50	2,2	0,0	17,0	70,0	пр
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,0	17,0	78,0	пр
Итого обед:	800	27,90	27,60	117,67	820,40	
Полдник						
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	ПР
Булочка "Российская"	150	4,50	8,94	67,50	282,50	430
Итого полдник	350	5,50	9,14	87,70	369,10	

день10						
Завтрак						
Каша молочная Дружба	250	10,5	14,5	32,0	345,0	175
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Бутерброт с сыром (30/10)	40	5,1	3,0	21,0	91,0	3
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	590	17,1	17,9	78,1	544,3	
Обед						
Суп-лапша домашняя	250	3,20	7,50	26,00	191,50	113
Жаркое по- домашнему с мясом	260	19,0	20,0	30,0	386,0	259
Компот из свежемороженных ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	50	2,2	0,0	17,0	70,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	800	27,6	27,5	114,0	822,0	
Полдник						
Кисель из сока плодового	200	0,2	0,1	15	57	358
Булочка ванильная	150	4,50	8,94	67,50	282,50	430
Итого полдник	350	4,7	9,0	82,5	339,5	
Итого завтрак		181,1	188,1	757,2	5436,9	
Итого обед		123,17	110,74	585,97	3864,80	
Итого полдник		120,00	120,00	697,00	440,00	
Среднее значение завтрака за период		18,0	18,8	76,0	544,0	
Среднее значение обед за период		27	27	115	816	
Среднее значение полдник		12	12	70	440	