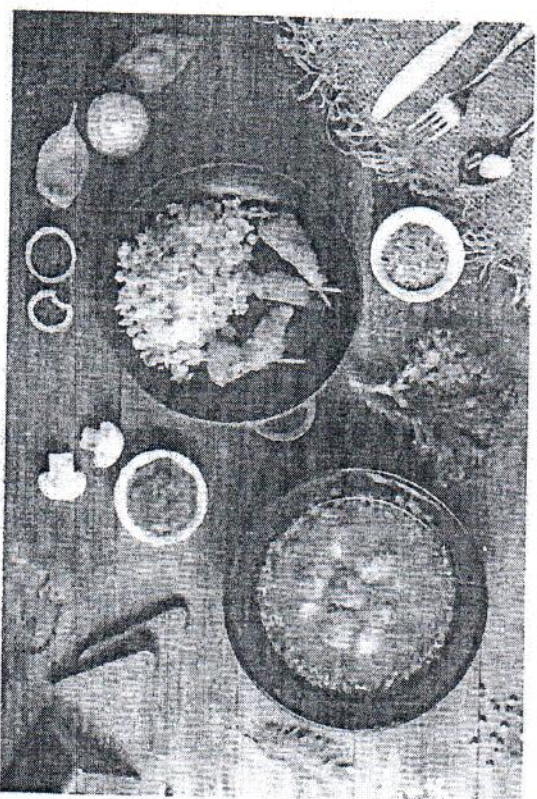


Горячие завтраки и обеды для детей ОВЗ и детей-инвалидов с 1 по 4 класс (1 смена)



Понедельник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК	Обед Салат по-сезону (салат из свежих овощей)	60	1,15	0,90	3,80	56,00
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	4,16	84,8
ТК	Нагетсы куриные	100	7,3	7,6	31,82	233,83
205-17	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,4
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
ТК	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	38
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	Итого	880	20,29	20,17	121,60	799,63

Вторник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Овощи по-сезону (огурец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2
135-04	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,4
ТК	Ризотто с овощами	150	4,03	7,98	32,85	211,5
389-07, ТК	Сок натуральный (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8
ТК	Кондитерское изделие (печенье в пром. упак.)	20	2,8	3,6	14,4	92,5
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	Итого	810	35,57	29,75	117,6	858,2

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Среда						
Обед						
ТК	Овощи по сезону (ассорти овощное: огурец, перец сладкий)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
139-04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6
235-17	Шницель рыбный (минтай) натуральный с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230
518-04	Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	Итого	775	30,61	31,25	106,27	847,8

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Четверг						
Обед						
015-17	Салат по-сезону (из свежих помидоров и огурцов)	60	0,58	3,65	2,19	42,42
111-04	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,8	94,4
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (170/10)	180	18,2	26,8	5,2	318,17
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,5
ТК	Фрукты свежие (слива)	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	Итого	820	30,77	38,37	84,44	784,99

Питница						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
015-17	Сыр порционно (Российский)	20	4,64	5,9	0	72
138-04	Суп картофельный с круглой (пшеничная)	200	1,68	2,24	15,28	114,4
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами и сметаной (150/5)	155	7,25	6,61	97,67	109,15
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0	10,2	42
ТК	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	Итого	735	18,1	16,15	161,95	816,15
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		135,34	135,69	591,86	4106,77
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		27,07	27,14	118,37	821,35

Понедельник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по-сезону (огурец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2
108-17	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	14,83	115,4
268-17	Шницель говяжий	100	15	22	13,02	278,67
54-11г-20	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	138,78
389-07, ТК	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
ТК	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	38
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	Итого	890	28,41	32,69	118,43	845,35

Вторник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Овощи по сезону (овощные палочки: морковь, перец сладкий)	60	0,78	0,06	4,14	26,25
93-18	Борщ из свежей капусты	200	1,26	3,5	5	56,60
443-04, ТК	Плов из говядины	150	16,2	15,9	28,3	262,50
350-17, ТК	Кисель из свежих плодов (клубника, см.)	200	0,18	0,14	23,94	117,00
ТК	Кондитерское изделие (вафли)	15	2,1	2,7	10,8	122,40
ТК	Фрукты свежие (слива)	100	0,4	0,4	9,8	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63,00
	Итого	805	26,22	24	120,48	814,25

Среда						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Салат по-сезону (ассорти овощное: огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
147-04	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	96,80
ТК	Филе телят, тушенное в сметанном соусе (70/25)	95	14,69	5,57	3,10	219,50
302-17	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	4,79	4,44	30,89	243,75
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	10,00	42,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63
	Итого	785	27,42	15,51	95,17	797,75

Четверг						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
015-07	Сыр порционно (Российский)	25	5,80	7,38	0,00	90,00
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25)	225	10,80	6,20	0,60	124,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной (155/5)	160	12,44	14,71	24,11	322,95
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ГК	Фрукты свежие (нектарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	780	37,21	32,57	83,96	843,05

Пятница						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат по-сезону (салат из свежих овощей)	60	1,15	0,9	3,8	56
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,8
ТК	Рыба (минтай), запеченная с маслом	95	14,58	13,59	3,96	225,6
204-04	Картофель отварной с луком	150	3,20	8,4	26,1	181,25
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,4	9,8	47
ТК	Сок фруктовый	200	0,44	0,44	10,89	52,22
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,3	13,5	63
	Итого	875	25,97	28,99	92,21	805,47
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		23484,05	133,76	510,25	4105,87
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		4696,81	26,75	102,05	821,17
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		23619,39	269,45	1102,11	8212,64
	СРЕДНЯЯ		2361,94	26,94	110,21	821,26