



Сотласавано:

Н. В. Директор МОУ "СОШ № 18 им. А.А. Мыльникова"

Подписан

С. Сабарына 20.24 г.



Утверждаю

Директор ООО "Бильшья переменна"

Волков С.Н.

С. Волков 20.24 г.

Перспективное меню от 12 лет и старше (ОВЗ)

Возрастная категория: от 12 лет и старше(ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	5,8	6,9	36,1	220,2	175
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Свекольник	560	12,4	18,25	85,63	557,22
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	250	7,35	6,25	17,66	156,25	пр
	Макаронные изделия отварные	110	12,4	7,78	3,74	152,46	408/505
	Компот из смеси сухофруктов	180	6,6	5,76	45,95	229,2	334
	Хлеб пшеничный	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	32,55	21,79	124,15	817,11	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Блинчики дрожжевые со сгущённым молоком (120/30)	150	3,1	7,9	39,8	249	223
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	8,5	12,9	61,4	407	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	53,45	52,94	271,18	1781,33	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущёным (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Батон нарезной	50	3,25	1	23	115	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	31,45	14,9	73,4	560,3	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	3	5,8	29,7	133	96
	Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (90/20)	110	11,5	5,06	13,23	151,28	345/505
	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,68	252	128
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	29,56	24,37	129,93	862,88	

ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Булочка сахарная	100	3,3	7,3	26,4	179	638
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,1	12,6	64	409,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	71,11	51,87	267,33	1832,48	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,83	11	42	302	181
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	20,13	26,65	75,83	629,72	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3,88	7	10	120	88
	Кнепли из кур с рисом (70/30)	100	9,2	3,41	7,2	127,2	411
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294	171
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	30,24	20,63	117,5	819,8	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126	пр
	Ватрушки с повидлом	50	2,15	1,05	22	106,5	741
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	4,95	1,55	57,8	304,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	55,32	48,83	251,13	1754,32	
День 4							
ЗАВТРАК	Плов из птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4	440
	Кукуруза консервированная припущенная	30	0,9	0,06	1,89	20,7	131
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,14	32,8	82,35	635,7	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,9	2,8	20	121	103
	Жаркое по домашнему (200/80)	280	10,05	16,45	20,88	341	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137	пр
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	23,06	22,27	110,41	818	

ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237	622
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,8	7,6	85,6	467,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	56	62,67	278,36	1921	
День 5							
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2	334
	Фрикадельки мясные с соусом красным (90/20)	110	10,57	12,32	15,56	224,51	128/505
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	22,08	20,09	96,57	635,91	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	6,53	4,75	22	160,28	102
	Рагу из птицы (200/80)	280	22,02	30,8	19,8	463,96	407
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	35,91	38,21	95,66	902,84	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126	пр
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	5,9	3	38,8	361,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	63,89	61,3	231,03	1900,05	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4	173
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Сыр твердый порциями	15	3,45	4,43	0	70,5	15
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	11,95	20,43	79,73	566,92
ОБЕД	Суп картофельный рыбный	250	6,64	3,58	17,37	129,23	289
	Котлета по домашнему в соусе красном (90/20)	110	10,31	12,25	9,41	165,57	274/505
	Каша из гороха с маслом	180	13	4,45	43,09	283,8	198
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр	
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	37,21	22,74	131,03	885,2	

ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126	пр
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	26,8	162	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	7,4	4,5	62,6	360,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	62,88	39,25	283,94	1770,44	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	13,76	20,65	73,53	609,92	88
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,88	7	10	120	406
	Плов из отварной птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4	639
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	пр
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,29	40,48	119,36	875,5	пр
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	пр
	Сырники из творога сахаром, сметаной (150/25/25)	200	18,35	25	24,3	293,15	219
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	23,75	30	45,9	451,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	65,8	91,13	238,79	1936,57	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3	204
	Фрукт свежий, сезонный	200	2,8	0,6	32	144,6	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	11,6	15,7	93,7	560,9	96
ОБЕД	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,18	437/505
	Тефтели мясные с соусом (90/20)	110	9,5	9,41	9,9	287,2	492
	Рагу из овощей	180	4,2	8,04	13,8	152,8	388
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	пр
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	22,12	25,03	90,33	817,38	

