

Утверждаю  
Директор

Костин О.В.

Организация: ИП Костин О.В.

Название [меню: Меню для учащихся 5-11 классов на 2021 уч.год(ОВЗ)

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Срок действия меню: до 31.12.2021

Согласовано  
Директор

Михайлова

№ рецептуры	X O ^ g ^ j	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
		Понедельник, 1 неделя					
		Завтрак					
54-13-2020/CP		Сыр твердых сортов е нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-23К-2020/CP		Каша жидкая молочная пшеничная	185	6,4	5,4	29,7	192,6
54-14ГН-2020/CP		Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.		Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
		Итого за Завтрак	495	12,5	10,4	57,1	371
		Обед					
54-3с-2020/CP		Рассольник Ленинградский	250	4,8	5,8	13,6	125,5
54-27М-2020/CP		Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	183
54-2хн-2020/CP		Чай с сахаром	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
		Итого за Обед	680	25,1	14,3	55,2	449,9
		Итого за день	1175	37,6	24,7	112,3	820,9
		Вторник, 1 неделя					
		Завтрак					
54-23-2020/CP		Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
54-11Г-2020/CP		Картофельное пюре	135	2,8	4,8	17,8	125,4
54-5М-2020/CP		Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-7гн-2020/CP		Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
		Итого за Завтрак	465	19,5	8,3	48,2	346
		Обед					
54-2С-2020/CP		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г-2020/CP		Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-9р-2020/CP		Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	16,3	18,9	4,7	254,2
54-12хн-2020/CP		Чай с сахаром	200	0,1	0	7	28,8
Пром.		Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8
		Итого за Обед	710	28,4	34,1	82,8	753
		Итого за день	1175	47,9	42,4	131	1099
		Среда, 1 неделя					
		Завтрак					
54-33-2020/CP		Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-12М-2020/CP		Плов с курицей	200	20,8	8,4	37,2	307,3
54-43гн-2020/CP		Чай с вишней и медом	200	0,4	0,1	8,5	36,1
Пром.		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
		Итого за Завтрак	455	23,4	8,8	59,1	408,4
		Обед					
54-17С-2020/CP		Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89
54-1Г-2020/CP		Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4М-2020/CP		Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-16хн-2020/CP		Чай с сахаром	200	0,3	1	8,3	43,1
Пром.		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
		Итого за Обед	705	24	23,7	81,8	637,4
		Итого за день	1160	47,4	32,5	140,9	1045,8
		Четверг, 1 неделя					
		Завтрак					
54-2Т-2020/CP		Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
54-9соус-2020/CP		Соус клубничный	25	0	0	5,8	23,3
54-3гн-2020/CP		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.		Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
		Итого за Завтрак	470	18	9,8	57,8	390,5
		Обед					
54-8С-2020/CP		Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-22М-2020/CP		Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-19хн-2020/CP		Чай с сахаром	200	0,2	0	8	32,9
Пром.		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
		Итого за Обед	680	32,6	14,4	64,1	517,2
		Итого за день	1150	50,6	24,2	121,9	907,7
		Пятница, 1 неделя					
		Завтрак					
54-33-2020/CP		Помидор в нарезке	30	0,4	0,1	1,5	8,6
54-6Г-2020/CP		Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5

р-2020/СР	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	13,9	7,4	6,3	147,3
i4гН-2020/СР	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
ром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	485	20,2	12,6	64,7	453
	Обед					
54-1С-2020/СР	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,9	7,2	7,3	117,6
54-11Г-2020/СР	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5М-2020/СР	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2ХН-2020/СР	Чай с сахаром	200	1	0Д	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	705	26,8	16	68,3	524,9
	Итого за день	1190	47	28,6	133	977,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020/СР	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-21К-2020/СР	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-7гн-2020/СР	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0Д	7,3	31,3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за Завтрак	505	12	12,9	60,6	405,8
	Обед					
54-18С-2020/СР	Свекольник (со сметаной)	250	2,3	5,4	13,6	112,6
54-15М-2020/СР	Плов булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3
54-12ХН-2020/СР	Чай с сахаром	200	0,1	0	7	28,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого й Обед	680	24,8	15,3	76,3	542,8
	Итого за день	1185	36,8	28,2	136,9	948,6
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-10-2020/СР	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
54-2гн-2020/СР	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	475	15,2	18,6	31,7	355,2
	Обед					
54-8С-2020/СР	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-6Г-2020/СР	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-10р-2020/СР	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	80	13	9	5	153,5
54-30ХН-2020/СР	Чай с сахаром	200	0,3	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	710	28,1	19,8	90,9	655,1
	Итого за день	1185	43,3	38,4	122,6	1010,3
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-153-2020/СР	Икра свекольная	30	0,9	2,9	4,6	47,6
54-4Г-2020/СР	Каша гречневая рассыпчатая	135	7,4	5,7	32,3	210,3
54-2М-2020/СР	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-3гн-2020/СР	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0Д	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	470	24	22,1	58,9	530,1
	Обед					
54-2с-2020/СР	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6	7,2	12,9	140,8
54-1Г-2020/СР	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4М-2020/СР	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-1ХН-2020/СР	Чай с сахаром	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	705	28,4	25,4	94,5	721
	Итого за день	1175	52,4	47,5	153,4	1251,1
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-33-2020/СР	Помидор в нарезке	30	0,6	0Д	1,9	10,7
54-22М-2020/СР	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-44гн-2020/СР	Чай с черной смородиной, облепихой с медом	200	0,4	0,4	9,7	44,5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	455	23,9	7,7	41,4	331,1
	Обед					
54-1С-2020/СР	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,9	7,2	7,3	117,6
Б4-11Г-2020/СР	Картофельное пюре	135	2,8	4,8	17,8	125,4
54-16М-2020/СР	Тефтели из говядины с рисом	75	10,8	11	6,1	166,4
54-3соус-2020/СР	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-2ХН-2020/СР	Чай с сахаром	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	740	24,7	24,5	67,1	587,5
	Итого за день	1195	48,6	32,2	108,5	918,6
	Пятница, 2 неделя					

	<b>Завтрак</b>					
, -27з-2020/CP	Морковь отварная дольками	25	0,3	0,8	1,7	15,7
i4-3г-2020/CP	Макароны отварные с сыром	145	7,6	6,6	27,7	200,8
54-5М-2020/CP	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1СОУС-2020/CP	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-5гн-2020/CP	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,8</b>	<b>13,9</b>	<b>59,7</b>	<b>464,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-17С-2020/CP	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89
54-12М-2020/CP	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
54-14хн-2020/CP	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>23,9</b>	<b>17,6</b>	<b>73,1</b>	<b>546,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1180</b>	<b>48,7</b>	<b>31,5</b>	<b>132,8</b>	<b>1011,3</b>
		<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
		г	г	г	г	ккал
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>477,5</b>	<b>19,35</b>	<b>12,51</b>	<b>53,92</b>	<b>405,56</b>
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>699,5</b>	<b>26,68</b>	<b>20,51</b>	<b>75,41</b>	<b>593,56</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>1177</b>	<b>46</b>	<b>33</b>	<b>129,3</b>	<b>999,1</b>
<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>А</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>Na</b>	<b>К</b>
мг	мг	икг	рет.эка	мкг	мг	мг
0,17	0,22	270	0,35	14,55	449,05	360
0,25	0,22	405	0,11	24,09	689,18	540
0,4	0,4	675	0,5	38,6	1138,2	900
<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>1</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
224,05	83,46	265,64	4,1	55,01	19,88	160,89
253,33	114,84	313,3	4,05	90,47	16,68	227,19
477,4	198,3	578,9	8,2	145,5	36,6	388,1