

Согласовано:
Начальник МКУ отдел образования
МР Учалинский район РБ
Н.С. Абдрахманова

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ им. Исакова А.С. с. Уральск
А.Р. Етимбаева



Утверждаю
Директор ООО «КДП «Радуга»
Р.Д. Иргалин



Меню для учащихся с ОВЗ в образовательных организациях города и района.

МЕНЮ (1-4 классы) сумма 147,59 в день

Категория детей - 7-11 лет.

Январь - 2024 г.

Первая неделя											09.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		365		Гастрономия	Масло сливочное	15	19,57	112	0,1	12,4	0,1
		185		Каша мол. с/м	Каша пшеничная молоч жидкая с/маслом	230/5	25	323	10,2	5,2	60
		287		Гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	20	89,3	1,4	1,6	17,35
		1.1		Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		69,57	654,3	16	19,8	104,05	
Обед		12		Первое блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной т/обр.	200/10	15	91,5	1,7	5,3	10,3
		100		2 блюдо (осн.)	Плов из мяса птицы	180	44,02	377	17,1	21,4	28,4
		276		Хол. напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	10	85	1	0,05	27,5
		1.1		Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		1.2		Хлеб ржан.	Хлеб ржаной	40	4	77	2,6	0,5	13,4
					Итого:		78,02	760,5	26,7	27,85	106,2
				Всего за день:		147,59	1267,8	40	45,85	181,75	

147,59

											10.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		436		Второе блюдо (1 см. и ост.)	Жаркое по - Домашнему	200	34,57	380	21,8	20,1	21
		15,3		Хол. напиток	Напиток с витаминами "Витошка"	200	10	75	0	0	19
		368		Фрукты	Фрукт /шт	170	20	81	0,6	0,5	16,7
		1.1		Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		69,57	666	26,7	21,2	83,3	
Обед		16		Первое блюдо	Суп картофельный с бобовыми со смет.	200/10	15	152	6	3,47	23,6
		98		Второе блюдо	Шницель из говядины	90	29,02	140	8,6	7,6	9,8
		212		Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	180	20	246,2	6,4	6,1	41,2
		184		Гор. напиток	Чай с сахаром	200	5	35	0,1	0	9,1
		1.1		Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		1.2		Хлеб ржан.	Хлеб ржаной	40	4	77	2,6	0,5	13,4
				Итого		78,02	780,2	28	18,27	123,7	
				Всего за день		147,59	1446,2	54,7	39,47	207	

147,59

											11.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	

Завтрак		366	Гастрономия	Сыр порционно	15	24,57	53	3,9	4	0
		182	Каша мол. с/м	Каша пшеничная молоч жидкая с/маслом	200/7	25	264	7,2	10,3	34,9
		289	Гор напиток	Какао с молоком	200	15	111	4	4	16
		1,1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		69,57	558	19,4	18,9	77,5
Обед		54	Первое блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/8	14,02	107,53	2,1	4,72	13,96
		469	Второе блюдо	Фрикадельки мясные с соусом	90/10	30	252	16	14	15
		105	Гарнир	Капуста свежая тушеная	200	15	151	4,3	6,5	18,8
		196	Хол. напиток	Кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1,1	Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		1,2	Хлеб ржан.	Хлеб ржаной	40	4	77	2,6	0,5	13,4
				Итого:		78,02	783,53	29,3	26,32	97,76
				Всего за день:		147,59	1404,53	52,4	41,42	191,96

147,59

12.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		96	Второе блюдо	Гуляш из отварной говядины	80/50	34,57	287	22,4	20,5	3,1
		146	Гарнир	Бобовые отварные	200	20	228	18	4	36
		65	Хол. напиток	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1,1	Хлеб	Хлеб	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		69,57	764	45,4	25,13	94,7
Обед		17	Первое блюдо	Суп "Крестьянский" со сметаной т/о	200/10	15	107,53	15	3,39	10,43
		80	Второе блюдо	Котлеты рыбные	90	29,02	201	14,58	10,26	12,42
		123	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	20	288	10,4	6,8	45,4
		184	Гор. Напиток	Чай с сахаром	200	5	35	0,1	0	9,1
		1,1	Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		1,2	Хлеб ржан.	Хлеб ржаной	40	4	77	2,6	0,5	13,4
				Итого:		78,02	838,53	46,98	21,55	117,35
				Всего за день:		147,59	1602,53	92,38	46,68	212,05

147,59

15.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Гастрономия	Масло сливочное	15	6,57	112	0,1	12,4	0,1
		257	Каша мол с/м	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив	200/5	35	223	6,7	9,8	27,1
		184	Гор. Напиток	Чай с сахаром	200	5	35	0,1	0	9,1
			Биоогурт	Биоогурт в ассортименте	100	18	77	3,1	1,5	12,8
		1,1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		69,57	643	17,6	39,4	69,9
Обед		66	Первое блюдо	Суп-лапша домашняя	200	18	98,42	2,34	4,67	11,72
		85	2 блюдо (осн.)	Запеканка картофельная с мясом с соусом томатным	180	40,02	277	13,2	14,7	22,4
		276	Хол. напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,1	Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		1,2	Хлеб ржан.	Хлеб ржаной	40	5	77	2,6	0,5	13,4
				Итого:		78,02	692,42	23,44	20,52	101,62

				Всего за день:		147,59	1335,42	41,04	59,92	171,52
--	--	--	--	-----------------------	--	---------------	----------------	--------------	--------------	---------------

147,59

16.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		87	2 блюдо (осн.)	Тефтели рыбные с соусом	90	39,57	200	12,1	10,6	8
		138	Гарнир	Картофельное пюре с слив. маслом	200/10	15	186	4,1	6,6	26,9
		196	Хол. напиток	Кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		69,57	582	20,5	17,8	71,5
Обед		11	Первое блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со смет.	200/15	20	88	2,1	5,6	7,3
		91	Второе блюдо	Гуляш из отварной говядины	60	24,02	254	17	19	4,5
		212	Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	20	210,5	5,82	4,31	37,08
		184	Гор. Напиток	Чай с сахаром	200	5	35	0,1	0	9,1
		1.1	Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		1.2	Хлеб рж.	Хлеб ржаной	40	4	77	2,6	0,5	13,4
				Итого:		78,02	794,5	31,92	30,01	97,98
				Всего за день		147,59	1376,5	52,42	47,81	168,48

147,59

17.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		129	Каша мол.с/м	Каша молочная ячневая вязкая с /м	200/10	29,57	228	8	10	32
		287	Гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	20	89,3	1,4	1,6	17,35
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
			Конд. Изделие	Кондитерское изделие	50	15	195	3,3	5	36
				Итого:		69,57	642,3	17	17,2	111,95
Обед		17	Салат	Салат "Пестрый"	60	10	76	1	6	8
		13	Первое блюдо	Уха "Рыбацкая" со сметаной (т/о)	200/10	10	88	13,3	5,9	13,3
		12.1	2 блюдо	Котлеты из мяса птицы с соусом	90/50	16,02	269	17,8	17,3	10,1
		146	Гарнир	Бобовые отварные	150/5	28	223	14,2	3,8	32,4
		342	Хол. Напиток	Компот из яблок	200	5	70	0,2	0,1	17,2
		1.1	Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		1.2	Хлеб рж.	Хлеб ржаной	40	4	77	2,6	0,5	13,4
				Итого:		78,02	831,48	45,52	28,11	117,67
				Всего за день		147,59	1473,78	72,24	57,6	190,64

147,59

18.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		95	Второе блюдо	Азу из говядины	90/30	39,57	346	25	26,4	2,1
		146	Гарнир 1 смена	Макаронны отварные с овощами	200	15	233	5,9	8,4	31,5
		184	Гор. Напиток	Чай с сахаром	200	10	35	0,1	0	9,1
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		69,57	744	35,3	35,4	69,3
Обед		35	Салат	Салат "Мишат"	60	10	65	1	4,8	3,8
		46	Первое блюдо	Суп картофельный с клецками	200	10	99,95	3,34	2,94	15,04
		221	Второе блюдо	Плов из отварного мяса	180	39,02	420	23	25	34
		65	Хол. Напиток	Компот из сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	Хлеб рж.	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		1.2	Хлеб рж.	Хлеб ржаной	40	4	77	2,6	0,5	13,4
				Итого:		78,02	898,45	36,31	34,85	110,65

				Всего за день		147,59	1642,45	71,61	70,25	179,95
--	--	--	--	----------------------	--	---------------	----------------	--------------	--------------	---------------

147,59

19.01.2024										
Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		239	Блюдо из твор.	Запеканка из творога с молоком сгущ.	200/20	34,57	300	18,9	13,3	25,3
		289	Гор. напиток	Какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		368	Фрукт	Фрукт	170	20	81	0,6	0,5	16,7
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		69,57	660	26,6	18,90	97
Обед		13	Первое блюдо	Рассольник "Домашний"	200/10	10	99	1,8	5	11,5
		94	Второе блюдо	Бефстроганов из отварного мяса	90/50	34,02	308	27,3	20,6	3
		212	Гарнир	Макаронные изделия отварные	150	15	210,5	5,82	4,31	37,08
		15,3	Хол. напиток	Напиток с витаминами "Витошка"	200	10	75	0	0	19
		1.1	Хлеб рж.	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		1.2	Хлеб рж.	Хлеб ржаной	40	4	77	2,6	0,5	13,4
				Итого:		78,02	899,5	41,82	31,01	110,58
				Всего за день		147,59	1559,5	68,42	49,91	207,58

147,59

Третья неделя **22.01.2024**

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Гастрономия	Сыр порционно	15	15	53	3,9	4	0
		302	Каша мол. с/м	Каша гречневая молочная вязкая	200/10	34,57	260	8,8	9,1	35,5
		287	Гор. напиток	Кофейный напиток на молоке	200	15	101	3,4	15,1	3,3
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		69,57	544	20,4	28,8	65,4
Обед		258	Первое блюдо	Суп картофельный с фасолью	200/10	15	100	2	5	12
		257	Втор. Блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами	75 (50/25)	34,02	77	10	3,5	1,5
		138	Гарнир	Картофельное пюре со слив. маслом	210	10	263	4,1	14	30
		65	Хол. напиток	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	Хлеб рж.	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		1.2	Хлеб рж.	Хлеб ржаной	40	4	77	2,6	0,5	13,4
				Итого:		78,02	766	23,7	23,63	112,5
				Всего за день		147,59	1310	44,1	51,33	177,9

147,59

23.01.2024										
Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		268	2 блюдо (осн.)	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90/10	39,57	385	19	24,2	21,6
		212	Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	200	15	246,2	8	7	42,1
		65	Хол. напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
					Итого:		69,57	871,2	32,3	31,85
Обед		44	Первое блюдо	Суп из овощей со сметаной	200/10	15	86	1,6	4,9	8,6
		221	Втор. Блюдо	Плов из отварного мяса	180	38,02	378	23	24	34,5
		184	Гор. Напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/7	15	52	0,07	0,01	15,31
		1,1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		1,2	Хлеб рж.	Хлеб ржаной	40	5	77	2,6	0,5	13,4
				Итого:		78,02	723	31,57	30,10	98,41

				Всего за день	147,59	1594,2	56,37	51,06	216,21	
Прием пищи	Раздел	№ рец							24.01.2024	
Завтрак			Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
		134	Каша мол. с/м	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/10	34,57	274	6,2	8,6	32,4
		184	Гор. Напиток	Чай сахаром	200	10	35	0,1	0	9,1
		368	Фрукты	Фрукт /шт	170	20	81	0,6	0,5	16,7
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
			Итого:			69,57	520	11,2	9,7	84,8
Обед		40	Салат	Салат "Степной"	60	10	44	0,87	20,5	4,82
		12	Первое блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной т/обр.	210	15	95	1,7	5,3	10,3
		527	Второе блюдо	"Ежики" мясные	80	19,02	201	11,36	12,41	10,76
		126	Каша мол.(гарнир)	Каша ячневая мол. вязкая с слив. маслом	150/5	15	184	3,4	4,4	32
		276	Хол. напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		1.2	Хлеб ржан.	Хлеб ржаной	40	4	77	2,6	0,5	13,4
			Итого:			78,02	841	25,23	43,76	125,38
			Всего за день:			147,59	1361	36,43	52,91	211,08

147,59

147,59

									25.01.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец								
Завтрак			Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
		5	Второе. осн блюдо	Рагу с мясом	200	54,57	262	15,2	16,5	13,1
		65	Хол. напиток	Напиток из плодов шиповника	200	10	89	0,7	0,03	29
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
			Итого:			69,57	481	32,96	17,13	68,7
Обед		16	Первое блюдо	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	200	15	152	6	3,47	23,6
		94	Второе блюдо	Бефстроганов из отварного мяса	90/50	34,02	308	27,3	20,6	3
		105	Гарнир	Капуста свежая тушеная	200	15	151	4,3	6,5	18,8
		184	Гор. напиток	Чай с сахаром	200	5	35	0,1	0	9,1
		1.1	Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		1.2	Хлеб ржан.	Хлеб ржаной	40	4	77	2,6	0,5	13,4
			Итого:			78,02	776	32	28,57	112,7
			Всего за день:			147,59	1257	64,96	45,7	181,4

147,59

									26.01.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец								
Завтрак			Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
		365	Гастрономия	Масло сливочное	15	15	112	0,1	12,4	0,1
		302	Каша мол. с/м	Каша гречневая молочная вязкая	200/10	29,57	260	8,8	9,1	35,5
		289	Гор. Напиток	Какао с молоком	200	20	111	4	4	16
		1,1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
			Итого:			69,57	501	17,1	13,7	78,1
Обед		54	Первое блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/8	10	107,53	2,1	4,72	13,96
		469	Второе блюдо	Фрикадельки мясные с соусом	90/10	39,02	252	16	14	15
		138	Гарнир	Картофельное пюре со слив. маслом	210	15	243	4,1	14	30
		196	Хол. напиток	Кисель плодово/ягодный	200	5	66	0	0	10
		1.1	Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		1.2	Хлеб ржан.	Хлеб ржаной	40	4	77	2,6	0,5	13,4

147,59

				Итого:		78,02	875,53	29,1	33,82	108,96
				Всего за день:		147,59	1376,53	40,7	49,32	198,16

147,59

29.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		443	Второе осн. блюдо	Плов из говядины	200	34,57	327	12,6	13,7	37,6
		65	Хол. Напиток	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
			Конд. Изделие	Кондитерское изделие	50	15	195	3,3	5	36
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	10	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		69,57	568	13,4	25	73
Обед		26	Салат	Винегрет овощной	60	8	77,56	0,75	6,08	4,99
		13	Первое блюдо	Уха "Рыбачья" со сметаной (т/о)	200/10	10	88	13,3	5,9	13,3
		12.1	2 блюдо (осн.)	Биточки из мяса птицы с томат. соусом (филе)	90	36,02	167,48	9,92	11,21	6,77
		146	Гарнир	Бобовые отварные	150/5	10	223	14,2	3,8	32,4
		342	Хол. Напиток	Компот из яблок	200	5	70	0,2	0,1	17,2
		1.1	Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		1.2	Хлеб рж.	Хлеб ржаной	40	4	77	2,6	0,5	13,4
				Итого:		78,02	833,04	45,27	28,19	114,66
				Всего за день		147,59	1401,04	58,67	53,19	187,66

147,59

30.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		80	Втор. Блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/10	34,57	109	11,83	4,58	4,76
		138	Гарнир	Картофельное пюре со слив. маслом	210	20	263	4,1	14	30
		184	Гор. Напиток	Чай с сахаром	200	10	35	0,1	0	9,1
		1,1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		69,57	537	20,33	19,18	70,46
Обед		11	Первое блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со смет.	200/15	15	88	2,1	5,6	7,3
		96	Второе блюдо	Гуляш из отварной говядины	80/50	24,02	287	22,4	20,5	3,1
		212	Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	155	20	210,5	5,82	4,31	37,08
		65	Хол. Напиток	Компот из сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		1.2	Хлеб рж.	Хлеб ржаной	40	4	77	2,6	0,5	13,4
				Итого:		78,02	827,5	37,32	31,51	96,58
				Всего за день		147,59	1364,5	57,65	50,69	167,04

147,59

31.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		366	Гастрономия	Сыр порционнно	15	15	53	3,9	4	0
		182	Каша мол. с/м	Каша пшениная молоч жидкая с/маслом	200/7	39,57	264	7,2	10,3	34,9
		289	Гор напиток	Какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		69,57	558	19,4	18,9	77,5
Обед		62	Салат	Салат из моркови с сахаром	80	5	41	0,9	0,1	8,5
		18	Первое блюдо	Суп из овощей со сметаной	210	15	86	1,6	4,9	8,6
		80	Второе блюдо	Котлеты рыбные с соусом	90	24,02	201	15	10	12
		133	Гарнир	Рис припущенный	158	15	184	6	8	25
		15,3	Хол. напиток	Напиток с витаминами "Витошка"	200	10	75	0	0	19
		1.1	Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6

		1,2	Хлеб рж.	Хлеб ржаной	40	4	77	2,6	0,5	13,4
				Итого		78,02	794	30,4	24,1	113,1
				Всего за день		147,59	1352	49,8	43	190,6

Итого в день: 147,59 рублей
Итого за весь период: 2509,03 рублей

147,59

26.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		12.1	2 блюдо	Котлеты из мяса птицы с соусом	90/50	35	269	17,8	17,3	10,1
		146	Гарнир	Бобовые отварные	200/4	15	297	18,9	5,1	43,2
		276	Хол. Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		184	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		65	806	42	23,05	107,4
Обед		40	Салат	Салат "Витаминный"	60	10	26	0,8	2,3	5,4
		101	Первое блюдо	Суп картофельный с крупой рисовый	200	15	58	1,7	1,7	13,3
		94	Второе блюдо	Бефстроганов из отварного мяса	90/50	40	308	27,3	20,6	3
		297	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	20	288	10,4	6,8	45,4
		184	Гор. Напиток	Чай с сахаром	200	5	35	0,1	0	9,1
		1.1	Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		1.2	Хлеб ржан.	Хлеб ржаной	40	4	77	2,6	0,5	13,4
				Итого:		99	922	47,2	32,5	116,2
				Всего за день:		164	1728	89,2	55,55	223,6

27.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Гастрономия	Масло сливочное	15	10	112	0,1	12,4	0,1
		185	Каша мол. с/м	Каша пшеничная молоч жидкая с/маслом	230/5	25	323	10,2	5,2	60
		287	Гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	20	89,3	1,4	1,6	17,35
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		60	654,3	16	19,8	104,05

Обед		12	Первое блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной т/обр.	200/10	15	91,5	1,7	5,3	10,3
		100	2 блюдо (осн.)	Плов из мяса птицы	180	45	377	17,1	21,4	28,4
		276	Хол. напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	10	85	1	0,05	27,5
		1.1	Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		1.2	Хлеб ржан.	Хлеб ржаной	40	4	77	2,6	0,5	13,4
				Итого:			79	760,5	26,7	27,85
			Всего за день:			139	1414,8	42,7	47,65	210,25

139

28.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		221	Второе блюдо	Плов из отварного мяса	210	50	475	25	26	36,5
		15,3	Хол. напиток	Напиток с витаминами "Витошка"	200	15	75	0	0	19
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		70	680	29,3	26,6	82,1
Обед		16	Первое блюдо	Суп картофельный с бобовыми со смет.	200/10	15	152	6	3,47	23,6
		98	Второе блюдо	Шницель из говядины	90	45	140	8,6	7,6	9,8
		212	Гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	180	20	246,2	6,4	6,1	41,2
		184	Гор. напиток	Чай с сахаром	200	5	35	0,1	0	9,1
		1.1	Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		1.2	Хлеб ржан.	Хлеб ржаной	40	4	77	2,6	0,5	13,4
				Итого		94	780,2	28	18,27	123,7
				Всего за день		164	1460,2	57,3	44,87	205,8

164

29.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец		Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Гастрономия	Сыр порционно	15	10	53	3,9	4	0
		182	Каша мол. с/м	Каша пшеничная молоч жидкая с/маслом	200/7	20	264	7,2	10,3	34,9
		368	Фрукты	Фрукт/штг	170	20	81	0,6	0,5	16,7
		289	Гор напиток	Какао с молоком	200	15	111	4	4	16
		1.1	Хлеб	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
				Итого:		70	639	20	19,4	94,2
Обед		54	Первое блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/8	15	107,53	2,1	4,72	13,96
		469	Второе блюдо	Фрикадельки мясные с соусом	90/10	45	252	16	14	15
		105	Гарнир	Капуста свежая тушеная	200	15	151	4,3	6,5	18,8
		196	Хол. напиток	Кисель плодово/ягодный	200	10	66	0	0	10
		1.1	Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	55	5	130	4,3	0,6	26,6
		1.2	Хлеб ржан.	Хлеб ржаной	40	4	77	2,6	0,5	13,4
				Итого:		94	783,53	29,3	26,32	97,76
				Всего за день:		164	1422,53	52,4	41,42	191,96

164