

**Горячие обеды и полдники для обучающихся детей ОВЗ и
детей-инвалидов 12-18 лет, 2-ой смены**



		Понедельник								
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)				
			Б	Ж	У					
Обед										
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	5,20	106,00				
ТК	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	233,83				
205-17	Макаронны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08				
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00				
406-17	Пирожок печеный с печенью	75	11,68	8,04	22,48	143,40				
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60				
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00				
	Итого	885	32,45	29,25	141,72	928,91				
Понедельник										
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)				
			Б	Ж	У					
Подник										
742-04	Кулбяка с капустой	150	9,05	8,75	46,85	324,29				
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	100,60				
	Итого	350	12,21	11,45	62,80	424,89				

Вторник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
135-04	Суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	99,00
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40
ТК	Ризотто с овощами	180	4,84	9,58	39,42	235,80
389-07, ТК	Сок натуральный (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Кондитерское изделие	25	1,10	0,79	6,75	64,50
ТК	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	Итого	945	36,66	30,10	138,50	971,52
Вторник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Подлник					
ТК	Булочка с сыром	100	19,83	27,33	69,33	305,00
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	20,00	42,00
ТК	Фрукты свежие (нектарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	400	20,30	27,75	99,13	394,00

		Среда					
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	Обед						
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00	
235-17	Шницель рыбный (минтай) натуральный с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230,00	
518-04	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	217,80	
ТК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	
ТК	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,00	0,50	22,50	105,00	
	Итого	935	33,80	34,73	133,78	996,19	
Среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	Полдник						
410-17	Ватрушка с творогом	100	12,30	7,31	38,90	269,33	
386-17, ТК	Кисломолочный продукт (ряженка)	250	7,25	6,25	10,00	125,00	
	Итого	350	19,55	13,56	48,90	394,33	

Четверг						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
015-17	Сыр порционно (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00
111-04	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (215/5)	220	20,50	34,60	5,89	352,00
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	Итого	900	41,53	52,53	95,64	952,90
Четверг						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Полдник					
420-17	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	1,99	10,41	33,17	274,00
ТК	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	400	13,39	10,81	63,17	405,80

Пятница						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
015-17	Суп картофельный с крупой	250	2,10	2,80	19,10	143,00
138-04	Запеканка из творога с сухофруктами и сметаной (195/5)	200	9,39	8,37	126,93	471,66
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Фрукты свежие (нектарин)	100	0,40	0,40	9,80	44,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	Итого	867	18,62	13,17	214,03	928,06
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		163,05	159,78	723,67	4777,58
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		32,61	31,96	144,73	955,52
Пятница						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Полдник					
743-04	Расстегай с мясом	100	15,57	10,72	29,97	250,00
350-17, ТК	Кисель из плодов свежих (клубника с/м)	200	0,13	24,50	0,04	117,00
ТК	Фрукты свежие (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	400	16,10	35,62	39,81	414,00
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		81,55	99,19	313,81	2033,02
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		16,31	19,84	62,76	406,60

Понедельник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
108-17	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,54	144,25
268-17	Шницель говяжий с маслом сливочным (100/5)	105	15,04	25,63	13,09	311,67
205-17	Макаронь отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08
389-07, ТК	Сок натуральный (яблоко)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	Итого	815	32,31	39,00	132,03	985,72
Понедельник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Полдник					
471-03	Булочка бриошь с изюмом	100	4,38	7,30	35,00	243,00
382-17	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	380	8,45	10,89	60,62	397,00

		Вторник		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У		
							Обед
ТК	Овоши по сезону (огурец свежий)	100	1,3	0,1	6,9	12	
93-18	Борщ из свежей капусты	250	1,58	4,38	6,25	70,75	
443-04	Плов из говядины	200	21,6	21,2	37,73	350	
350-17, ТК	Кисель из свежих плодов (клубника с/м)	200	0,18	0,14	23,94	117	
ТК	Кондитерское изделие (ирис в пром. упаковке)	30	1,6	1,8	8,54	126	
ТК	Фрукты свежие (слива)	100	0,4	0,4	9,8	47	
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,2	1,2	30	143,4	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84	
	Итого	980	33,26	29,62	141,16	950,15	
Вторник							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	Подник						
406-17	Пирожок печеный с картофелем	150	9,05	11,4	55,35	360,00	
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	20,00	40,00	
	Итого	350	9,12	11,42	75,35	400,00	

		Среда					
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	Обед						
ТК	Салат по-сезону (салат из капусты белокочанной капусты)	100	0,75	6,02	2,35	59,60	
147-04	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	121,00	
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (100/20)	120	13,90	9,40	4,60	200,29	
302-17	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	5,75	5,33	37,07	248,40	
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00	
ТК	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00	
	Итого	1030	29,92	27,82	125,02	936,69	
Среда							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	Полдник						
ТК	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	233,88	
389-07, ТК	Сок натуральный (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	
ТК	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	
ТК	Кондитерское изделие (вафли в пром. упак.)	15	0,98	4,20	9,30	56,00	
	Итого	395	14,27	15,01	70,45	404,20	

Четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Обед							
015-07	Сыр порционно (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/50)	250	16,20	9,30	0,90	176,00	
362-04	Пудинг из творога со сметаной	200	15,89	18,01	30,88	406,39	
ТК	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	75,00	
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00	
	Итого	870	43,93	35,01	102,76	979,89	
Четверг							
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Полдник							
406-17	Пирожок печеный с печенью	100	15,57	10,72	29,97	280,00	
342-17, ТК	Компот из свежих плодов (Черная смородина)	200	0,16	0,16	27,81	105,00	
ТК	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00	
	Итого	400	16,13	11,28	67,58	423,00	

202

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			Б	Ж	У	
Пятница						
	Обеда					
ТК	Салат по-сезону (салат из свежих помидор)	100	0,75	6,02	2,35	77,7
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	0,75	5,2	5,2	106
ТК	Рыба, (минтай) запеченная с маслом (115/5)	120	19,39	13,29	5,19	256,8
54-11г-20	Пиоре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,5
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,4	18	84
	Итого	940	35,04	34,93	95,45	911,78
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		174,45	166,38	596,43	4764,22
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		34,89	33,28	119,29	952,84
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		337,50	326,16	1320,09	9541,80
	СРЕДНЯЯ		33,75	32,62	132,01	954,18
Пятница						
	Полдник					
440-17	Булочка творожная	100	13,08	6,06	38,68	300,00
389-07, ТК	Сок натуральный (яблоко)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	380	14,38	6,46	66,66	423,32
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		62,35	55,06	340,66	2047,52
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		12,47	11,01	68,13	409,50
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		141,98	158,80	655,94	4066,72
	СРЕДНЯЯ ЗА 10 ДНЕЙ		14,20	15,88	65,59	406,67