

| 01.09.2023 г.    | Меню приготавливаемых блюд ОБЕД для детей-инвалидов и инвалидов |                                                            |             |             |               |                              |             |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------|-------------|---------------|------------------------------|-------------|
| 1 см- младшие    | СЕЗОН - ОСЕНЬ -ЗИМА                                             | Возрастная категория детей от 7 до 11 лет и от 12 и старше |             |             |               |                              |             |
| 1 и 2 см-старшие |                                                                 |                                                            |             |             |               |                              |             |
|                  |                                                                 | Пищевые вещества, г                                        |             |             |               |                              |             |
|                  | Наименование блюда                                              | Выход,г                                                    | Белки       | Жиры        | Углеводы      | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
| 1                | 2                                                               | 3                                                          | 4           | 5           | 6             | 7                            | 8           |
| Неделя 1         | Нарезка из свежих огурцов                                       | 100                                                        | 0,6         | 0,1         | 0,2           | 12                           | 71/2015     |
| День 1           | Суп с рисовой крупой                                            | 250                                                        | 0,5         | 4,7         | 1,5           | 64                           | 115/2015    |
|                  | Шницель из мяса говядины 1-кат с соусом томатным                | 100/40                                                     | 10,8        | 12,5        | 11,2          | 164                          | 268/2015    |
|                  | Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным                        | 180                                                        | 3,8         | 5           | 24,9          | 160,5                        | 303/2015    |
|                  | Сок натуральный промышленного производства                      | 200                                                        | 1           | 0           | 23,46         | 92                           | 389/2015    |
|                  | Хлеб пшеничный                                                  | 30                                                         | 2,1         | 0,3         | 15,1          | 60                           | ПР          |
|                  | Хлеб ржаной иодированный                                        | 30                                                         | 2           | 0,3         | 12,6          | 61                           | ПР          |
|                  | <b>ИТОГО:</b>                                                   |                                                            | <b>24,8</b> | <b>27,9</b> | <b>94,96</b>  | <b>620,5</b>                 |             |
| День 2           | Икра кабачковая                                                 | 100                                                        | 1,2         | 4,7         | 7,7           | 78                           | ПР          |
|                  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                        | 250/5                                                      | 1,9         | 5,4         | 21,5          | 110                          | 82/2015     |
|                  | Гуляш                                                           | 70/70                                                      | 20,3        | 23,3        | 3,9           | 309                          | 260/2015    |
|                  | Каша вязкая рисовая со сливочным маслом                         | 180                                                        | 3,8         | 5           | 24,9          | 160,5                        | 303/2015    |
|                  | Чай с лимоном                                                   | 200/10/7                                                   | 0,3         | 0           | 15,2          | 60                           | 686/2004    |
|                  | Хлеб пшеничный                                                  | 50                                                         | 3,5         | 0,5         | 25,2          | 100                          | ПР          |
|                  | Хлеб ржаной иодированный                                        | 30                                                         | 2           | 0,3         | 12,6          | 61                           | ПР          |
|                  | Фрукты свежие (яблоки)                                          | 100                                                        | 0,4         | 0,4         | 9,8           | 47                           | 338/2015    |
|                  | <b>ИТОГО:</b>                                                   |                                                            | <b>33,4</b> | <b>39,6</b> | <b>120,8</b>  | <b>925,5</b>                 |             |
| День 3           |                                                                 |                                                            |             |             |               |                              |             |
|                  | Нарезка из свежих помидоров                                     | 100                                                        | 1,1         | 0,2         | 3,3           | 22                           | 71/2015     |
|                  | Рассольник Ленинградский                                        | 250                                                        | 2           | 5,7         | 11,7          | 107                          | 96/2015     |
|                  | Котлеты рубленые из птицы                                       | 100                                                        | 17,4        | 16,6        | 16,2          | 286                          | 294/2015    |
|                  | Рагу овощное                                                    | 180                                                        | 4,2         | 9,1         | 19,2          | 175                          | 541/2004    |
|                  | Напиток из плодов шиповника                                     | 200                                                        | 0,6         | 0,2         | 11            | 65                           | 388/2015    |
|                  | Хлеб пшеничный                                                  | 40                                                         | 2,8         | 0,4         | 20,2          | 48                           | ПР          |
|                  | Хлеб ржаной иодированный                                        | 30                                                         | 2           | 0,3         | 12,6          | 61                           | ПР          |
|                  | Йогурт                                                          | 200                                                        | 10          | 3           | 7             | 120                          | 386/2015    |
|                  | <b>ИТОГО:</b>                                                   |                                                            | <b>40,1</b> | <b>35,5</b> | <b>101,2</b>  | <b>884</b>                   |             |
| День 4           |                                                                 |                                                            |             |             |               |                              |             |
|                  | Икра свекольная                                                 | 100                                                        | 2,3         | 0,1         | 22,8          | 185                          | 75/02015    |
|                  | Суп картофельный с горохом                                      | 250                                                        | 5,5         | 5,2         | 16,5          | 148                          | 102/2015    |
|                  | Жаркое по-домашнему                                             | 75/125                                                     | 24,3        | 28,3        | 24,7          | 442                          | 259/2015    |
|                  | Какао с молоком                                                 | 200                                                        | 4           | 3,4         | 17,5          | 119                          | 382/2015    |
|                  | Сыр твердый порциями                                            | 20                                                         | 5,2         | 5,3         | 0             | 68                           | 15/2015     |
|                  | Хлеб пшеничный                                                  | 50                                                         | 3,5         | 0,5         | 25,2          | 100                          | ПР          |
|                  | Хлеб ржаной иодированный                                        | 40                                                         | 2,4         | 0,6         | 21,8          | 102                          | ПР          |
|                  | Фрукты свежие (яблоки)                                          | 100                                                        | 0,4         | 0,4         | 9,8           | 47                           | 338/2015    |
|                  | <b>ИТОГО:</b>                                                   |                                                            | <b>47,6</b> | <b>43,8</b> | <b>138,3</b>  | <b>1211</b>                  |             |
| День 5           |                                                                 |                                                            |             |             |               |                              |             |
|                  | Нарезка из свежих помидоров                                     | 100                                                        | 1,1         | 0,2         | 3,3           | 22                           | 71/2015     |
|                  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                        | 250/5                                                      | 1,9         | 5,4         | 21,5          | 110                          | 82/2015     |
|                  | Рыба тушеная с томатом и овощами                                | 120/50                                                     | 24,6        | 12,4        | 6,4           | 178                          | 229/2015    |
|                  | Пюре картофельное со сливочным маслом                           | 180                                                        | 3,6         | 5,7         | 24,2          | 164                          | 312/2015    |
|                  | Сок натуральный промышленного производства                      | 200                                                        | 1           | 0           | 23,46         | 92                           | 389/2015    |
|                  | Вафли на фруктозе                                               | 60                                                         | 7,8         | 20,4        | 26,4          | 218                          | ПР          |
|                  | Хлеб пшеничный                                                  | 50                                                         | 3,5         | 0,5         | 25,2          | 100                          | ПР          |
|                  | Хлеб ржаной иодированный                                        | 30                                                         | 2           | 0,3         | 12,6          | 61                           | ПР          |
|                  | <b>ИТОГО:</b>                                                   |                                                            | <b>45,5</b> | <b>44,9</b> | <b>143,06</b> | <b>945</b>                   |             |

|                 |                                                                 |        |             |             |               |              |          |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------|--------|-------------|-------------|---------------|--------------|----------|
| <b>Неделя 2</b> |                                                                 |        |             |             |               |              |          |
| <b>День 6</b>   | Нарезка из свежих огурцов                                       | 100    | 0,6         | 0,1         | 0,2           | 12           | 71/2015  |
|                 | Суп картофельный с макаронными изделиями                        | 250    | 4,2         | 2,7         | 17,2          | 118          | 103/2015 |
|                 | Мясо тушеное                                                    | 70/70  | 21,2        | 24,9        | 3,5           | 315          | 256/2015 |
|                 | Каша вязкая гречневая с маслом сливочным                        | 180    | 3,8         | 5           | 24,9          | 160          | 303/2015 |
|                 | Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный | 200    | 0           | 0           | 23            | 92           | ПР       |
|                 | Хлеб пшеничный                                                  | 50     | 3,5         | 0,5         | 25,2          | 100          | ПР       |
|                 | Хлеб ржаной иодированный                                        | 20     | 1,3         | 0,2         | 8,4           | 41           | ПР       |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                                                   |        | <b>34,6</b> | <b>33,4</b> | <b>102,4</b>  | <b>838</b>   |          |
| <b>День 7</b>   |                                                                 |        |             |             |               |              |          |
|                 | Нарезка из свежих помидоров                                     | 100    | 1,1         | 0,2         | 3,3           | 22           | 71/2015  |
|                 | Суп с клецками                                                  | 250    | 5,5         | 4,7         | 10            | 115          | 118/2015 |
|                 | Биточки рыбные                                                  | 100    | 7,5         | 7           | 12            | 145          | 234/2015 |
|                 | Пюре картофельное со сливочным маслом                           | 180    | 3,6         | 5,7         | 24,2          | 164          | 312/2015 |
|                 | Кофейный напиток с молоком                                      | 200    | 3           | 1,2         | 14,7          | 93           | 379/2015 |
|                 | Сыр твердый порциями                                            | 20     | 5,2         | 5,3         | 0             | 68           | 15/2015  |
|                 | Йогурт                                                          | 200    | 10          | 3           | 7             | 120          | 386/2015 |
|                 | Хлеб пшеничный                                                  | 50     | 3,5         | 0,5         | 25,2          | 100          | ПР       |
|                 | Хлеб ржаной иодированный                                        | 30     | 2           | 0,3         | 12,6          | 61           | ПР       |
|                 | Фрукты свежие (яблоки)                                          | 100    | 0,4         | 0,4         | 9,8           | 47           | 338/2015 |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                                                   |        | <b>41,8</b> | <b>28,3</b> | <b>118,8</b>  | <b>935</b>   |          |
| <b>День 8</b>   |                                                                 |        |             |             |               |              |          |
|                 | Нарезка из свежих огурцов                                       | 100    | 0,6         | 0,1         | 0,2           | 12           | 71/2015  |
|                 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                        | 250/5  | 1,9         | 5,4         | 21,5          | 110          | 82/2015  |
|                 | Шницель из мяса говядины 1-кат с соусом томатным                | 100/40 | 10,8        | 12,5        | 11,2          | 164          | 268/2015 |
|                 | Макаронные изделия с маслом сливочным                           | 180    | 6,5         | 7           | 36,5          | 235          | 203/2015 |
|                 | Сок натуральный промышленного производства                      | 200    | 1           | 0           | 23,46         | 92           | 389/2015 |
|                 | Вафли на фруктозе                                               | 60     | 7,8         | 20,4        | 26,4          | 218          | ПР       |
|                 | Хлеб пшеничный                                                  | 40     | 2,8         | 0,4         | 20,2          | 65           | ПР       |
|                 | Хлеб ржаной иодированный                                        | 30     | 2           | 0,3         | 12,6          | 61           | ПР       |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                                                   |        | <b>33,4</b> | <b>46,1</b> | <b>152,06</b> | <b>957</b>   |          |
| <b>День 9</b>   |                                                                 |        |             |             |               |              |          |
|                 | Икра кабачковая                                                 | 100    | 1,2         | 4,7         | 7,7           | 78           | ПР       |
|                 | Рассольник Ленинградский                                        | 250    | 2           | 5,7         | 11,7          | 107          | 96/2015  |
|                 | Фрикадельки из кур со сливочным маслом                          | 120/5  | 16,1        | 22,5        | 9             | 304          | 297/2015 |
|                 | Капуста тушеная                                                 | 180    | 4,6         | 8,2         | 19,3          | 138          | 321/2015 |
|                 | Компот из сухофруктов                                           | 200    | 1,2         | 0           | 38,8          | 132          | 349/2015 |
|                 | Хлеб пшеничный                                                  | 40     | 2,8         | 0,4         | 20,2          | 65           | ПР       |
|                 | Хлеб ржаной иодированный                                        | 30     | 2           | 0           | 12,6          | 61           | ПР       |
|                 | Фрукты свежие (яблоки)                                          | 130    | 0,5         | 0,5         | 12,7          | 61           | 338/2015 |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                                                   |        | <b>30,4</b> | <b>42</b>   | <b>132</b>    | <b>946</b>   |          |
| <b>День 10</b>  |                                                                 |        |             |             |               |              |          |
|                 | Сыр твердый порциями                                            | 20     | 5,2         | 5,3         | 0             | 68           | 15/2015  |
|                 | Суп картофельный с макаронными изделиями                        | 250    | 4,2         | 2,7         | 17,2          | 118          | 103/2015 |
|                 | Рагу из птицы                                                   | 75/125 | 14,2        | 12,1        | 17,3          | 237          | 289/2015 |
|                 | Какао с молоком                                                 | 200    | 4           | 3,4         | 17,5          | 119          | 382/2015 |
|                 | Хлеб пшеничный                                                  | 30     | 2,1         | 0,3         | 15,1          | 60           | ПР       |
|                 | Йогурт                                                          | 200    | 10          | 3           | 7             | 120          | 386/2015 |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                                                   |        | <b>39,7</b> | <b>26,8</b> | <b>74,1</b>   | <b>722</b>   |          |
|                 | <b>Среднее за 10 дней</b>                                       |        | <b>37,1</b> | <b>36,8</b> | <b>117,8</b>  | <b>898,4</b> |          |

Технолог МП г.Армавира "КШПит"

В.Г.Свинцова

