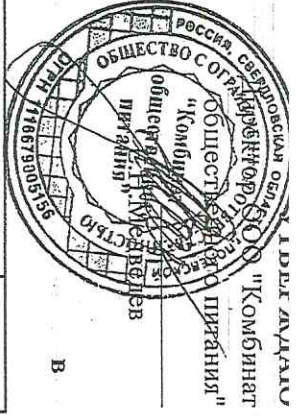


Инициалы (Ф.И.О.)  
 [Подпись]



август 2024г.

МАОУ "Школа №7 для обучающихся с ОВЗ" и МАОУ "Школа №7 для обучающихся с ОВЗ" в возрасте с 7 до 11 лет и 12 лет и старше



№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества					К/ккал
			Выход	Б	Ж	У		
	1	День						
		Завтрак						
91		Бутерброд с сыром на батоне	50	7	5,9	10,4	122,3	
100*		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	300	9,20	13,00	37,30	303,48	
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
		Итого завтрак:		19,97	22,83	73,65	579,7	
		Обед						
144		Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	
раз		Гуляш из свинины	50/50	8,10	18,00	12,60	243,90	
291		Вермишель отварная с огурцом консервированным	180/20	6,70	0,80	34,20	173,90	
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20	
		Фрукт или сок 0,2	140	1,00	0,00	0,00	110,00	
		Итого обед:		20,54	22,50	91,30	757,40	
		Всего		40,51	45,33	164,95	1337,10	

№ п/п	2 день	Вторник	Завтрак	Пищевые вещества				
				Выход	Б	Ж	У	К/кал
раз		Пудинг творожный с ягодами и соусом фруктовым	200	8,60	8,40	55,50	369,90	
267*		Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	
		Фрукт или сок 0,2	150	1,00	0,20	0,20	92,00	
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>11,00</b>	<b>10,20</b>	<b>73,04</b>	<b>551,22</b>	
		Обед						
50		Салат из свежих овощей	100	1,50	5,50	8,40	89,00	
39*		Суп картофельный с вермишелью	250	2,81	7,62	17,82	151,00	
раз		Ромштекс	100	8,80	2,10	9,20	153,30	
681/2		Каша гречневая вязкая	180	6,90	9,40	24,90	213,90	
раз		Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90	
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20	
		<b>Итого обед:</b>		<b>23,31</b>	<b>24,92</b>	<b>106,80</b>	<b>766,30</b>	
		<b>Всего</b>		<b>34,31</b>	<b>35,12</b>	<b>179,84</b>	<b>1317,52</b>	

№ п/п	3 день	Среда	Завтрак	Пищевые вещества				
				Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Вафли/ Баранка	40	3,90	1,00	30,40	148,00	
103*		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	310	9,10	10,90	51,80	343,50	
242*		Какао с молоком	200	3,40	2,60	18,80	110,70	
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>16,40</b>	<b>14,50</b>	<b>101,00</b>	<b>602,20</b>	
		Обед						
66		Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие	100	1,70	5,30	10,50	96,00	
128		Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,80	1,30	2,20	95,00	
642/1		Плов из свинины	220	14,50	29,60	47,90	488,20	
508		Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,80	89,00	
108		Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20	
		<b>Итого обед:</b>		<b>21,30</b>	<b>36,50</b>	<b>99,80</b>	<b>851,40</b>	
		<b>Всего</b>		<b>37,70</b>	<b>51,00</b>	<b>200,80</b>	<b>1453,60</b>	

№ рецепта	4 День	Четверг	Завтрак	Выход	Пищевые вещества				
					Б	Ж	У	К/кал	
95			Булгур с маслом и повидлом на батоне	50	1,40	3,50	27,10	146,60	
99*			Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300	9,29	9,18	44,08	296,64	
515			Молоко кипяченное	200	5,80	5,00	9,60	106,00	
			<b>Итого завтрак:</b>		<b>16,49</b>	<b>17,68</b>	<b>80,78</b>	<b>549,24</b>	
			Обед						
раз			Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие	100	1,00	10,00	7,00	124,00	
134			Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,10	5,30	16,20	121,30	
раз			Виточек соевым	100	14,00	14,00	16,00	257,00	
429			Картофельное пюре	180	3,80	7,90	19,60	165,60	
507/ 929/1			Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,00	15,00	96,00	
108			Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	25	3,20	0,40	19,00	82,00	
			<b>Итого обед:</b>		<b>24,26</b>	<b>37,60</b>	<b>92,80</b>	<b>845,90</b>	
			<b>Всего</b>		<b>40,75</b>	<b>55,28</b>	<b>173,58</b>	<b>1395,14</b>	

№ рецепта	5 День	Пятница	Завтрак	Выход	Пищевые вещества				
					Б	Ж	У	К/кал	
590			Печенье	50	3,70	4,90	37,20	208,50	
106*			Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300	9,00	6,40	34,30	297,20	
			516 Кисломолочный напиток	200	5,20	4,50	7,20	90,00	
			<b>Итого завтрак:</b>		<b>17,90</b>	<b>15,80</b>	<b>78,70</b>	<b>595,70</b>	
			Обед						
50			Салат из свежлы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89,00	
142			Щи из капусты с картофелем со сметаной	250	1,80	5,18	7,80	91,00	
раз			Виточек домашний	100	11,00	18,00	17,00	277,00	
173			Картофель отварной	180	3,40	7,30	22,80	171,00	
раз			Соус томатный с овощами	30	3,30	11,20	20,79	20,80	
раз			Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62	
108			Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20	
			<b>Итого обед:</b>		<b>23,87</b>	<b>47,49</b>	<b>109,50</b>	<b>826,62</b>	
			<b>Всего</b>		<b>41,77</b>	<b>63,29</b>	<b>188,20</b>	<b>1422,32</b>	

№ пед	6 День	Понедельник	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак					
95	Бутерброд с маслом и повидлом на батоне	50	1,40	3,50	27,20	146,60	
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным	300	9,10	11,80	45,50	324,90	
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	
		Итого завтрак:	11,90	16,90	90,04	560,82	
		Обед					
246/2	Суп-пюре из бобовых	250	7,80	3,10	17,10	149,70	
170	Гренки из пшеничного хлеба	15	2,20	0,20	13,90	50,13	
раз	Мясо тушёное в соусе	50/50	8,10	18,00	12,60	243,90	
291	Макаронные изделия отварные с огуцом консервированным	180/20	6,70	0,80	5,40	173,88	
494	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	74,62	
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20	
	Фрукт или сок 0,2	150	1,00	0,20	0,20	92,00	
		Итого обед:	28,67	22,61	81,91	867,43	
		Всего	40,57	39,51	171,95	1428,25	

№ пед	7 День	Вторник	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак					
91	Бутерброд с сыром на батоне	50	5,00	8,10	7,40	123,00	
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300	8,16	14,54	45,59	345,78	
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	
		Итого на завтрак:	18,96	27,64	62,59	574,78	
		Обед					
50	Салат из свежеты отварной	100	1,50	5,50	8,40	89,00	
153/64*	Суп картофельный с рыбной консервой	250	9,20	7,20	16,10	166,30	
раз	Коплета Пожарская	100	9	20	11	257	
415	Рис припущенный	180	4,20	7,30	38,80	237,80	
раз	Соус томатный	30	3,30	11,20	20,79	20,80	
507/ 929/1	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,00	15,00	96,00	
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20	
		Итого на обед:	30,16	51,50	127,49	891,20	
		Всего	49,12	79,14	190,08	1465,98	

№ рецепта	8 день	Среда	Завтрак	Пищевые вещества				
				Выход	Б	Ж	У	К/кал
раз			Пудинг творожный с яблоками и соусом фруктовым	200	8,60	8,40	55,50	369,90
267*			Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
			Сок 0,2	1 шт	1,00	0,20	0,20	92,00
			<b>Итого на завтрак:</b>		<b>11,00</b>	<b>10,20</b>	<b>73,04</b>	<b>551,22</b>
			Обед:					
раз			Салат картофельный с квашеной капустой/ Овощи свежие	100	1,00	10,00	7,00	154,20
раз			Суп Крестьянский со сметаной	250	2,40	8,40	15,40	186,60
345			Котлета рыбная	100	13,90	2,10	9,60	113,00
291			Вермишель отварная	180	6,70	0,80	34,20	173,90
раз			Чай каркаде	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108			Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
			<b>Итого на обед:</b>		<b>27,30</b>	<b>21,60</b>	<b>112,68</b>	<b>786,80</b>
			<b>Всего</b>		<b>38,30</b>	<b>31,80</b>	<b>185,72</b>	<b>1338,02</b>

№ рецепта	9 день	Четверг	Завтрак	Пищевые вещества				
				Выход	Б	Ж	У	К/кал
590			Печенье	50	3,70	4,90	37,20	208,50
93*			Каша Дружба молочная с маслом сливочным	300	6,30	14,10	30,20	261,50
242*			Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
			<b>Итого на завтрак:</b>		<b>13,77</b>	<b>22,93</b>	<b>93,35</b>	<b>623,92</b>
			Обед:					
50			Салат из свежкы отварной	100	1,30	10,10	7,60	126,10
раз			Суп овощной со сметаной	250	2,40	7,30	15,70	143,80
раз			Цыпленок/филе в соусе с томатом	50/50	22	6,7	4,70	198,00
429			Картофельное пюре	180	3,15	6,60	16,35	138,00
508			Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,80	113,80
108			Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
			<b>Итого на обед:</b>		<b>32,15</b>	<b>31,00</b>	<b>89,55</b>	<b>802,90</b>
			<b>Всего</b>		<b>45,92</b>	<b>53,93</b>	<b>182,90</b>	<b>1426,82</b>

№ рец	10 день	Питница	Завтрак	Выход	Пищевые вещества				
					Б	Ж	У	К/кал	
316			Запеканка рисовая с творогом и соусом фруктовым	200	8,60	8,40	55,50	369,90	
267*			Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	
			Фрукт или сок 0,2	150	1,00	0,20	0,20	92,00	
			Итого на завтрак:		11,00	10,20	73,04	551,22	
			Обед:						
66			Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие	100	1,70	5,30	10,50	97,00	
142			Щи из капусты с картофелем со сметаной	250	1,80	5,18	7,80	91,00	
раз			Котлета говяжья	100	14,40	15,60	13,30	254,40	
681/2			Каша гречневая вязкая	180	6,90	9,40	24,90	213,90	
раз			Напиток лимонный	200	0,07	0,01	15,31	94,62	
108			Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20	
			Итого на обед:		27,67	35,79	89,21	834,12	
			Всего		38,67	45,99	162,25	1385,34	

Обозначения/Литература

- 200 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013
- 200\* Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2006
- 200/1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1983 год
- 200/2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год