

Согласовано: Главный государственный санитарный врач по г. Алапаевск, Алапаевскому и Режевскому районам *С.И.И.И.И.*

Согласовано: Директор образовательного учреждения *С.И.И.И.И.*

ООО "Общепит"

24 дневное меню питания детей с ОВЗ

сезон осенне-зимний

11 лет и старше

рецептура	№ п/п	Наименование блюд	выход	белки 1 день	жиры	углеводы	калорий	вит С	вит А	вит В	вит Е	Са	Mg	P	Fe
ТК 246 2008г	1	Огулец консервирован. Порц.	100	0.8	0.1	2.3		13			0.04	23	14	10	0.6
ТК16.2 2011/1	2	Суп картоф. с крупой, мясом	250/15	3.37	5.49	20.38	146.13	6.5		0.12	2.1	23.52		18.48	1.24
ТК20.8 2011/2	3	Тефтели из говяд с соусом	100/50	14.73	16.14	18.63	278.75	1.4	63.75	0.09	0.9	72.25	35.5	176.38	0.59
302 мот	4	Рис припущенный	180	4.55	5.18	45.74	244.26	0.16		0.7	0.31	6.37	30.55	93.49	1.33
376 мот	5	Чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64				0	3.45	1.5	2	0.25
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1.8	0.3	13.3	56.7			0.01		21		41	0.3
Пр 1 2011/2	7	Хлеб пшеничный витаминизир	62	4.3	1.5	29.3	150.1			0.03		40.6		67	0.4
		Итого день		29.67	28.71	141.69	937.58	8.06	63.75	0.95	3.35	190.19	81.55	408.35	4.71
50 мот		2 день													
ТК 25.2 2011/1	1	Салат из зел.гор.с яйцом, м.рас	100	3.1	0.2	6.5	40	0.7		0.1	9.08	20	21	62	0.7
ТК11.8 2011/2	2	Суп-шоре с гречками	250	3.38	5.15	21.06	144.14	6.17	0.05	0.16	0.25	48	35.3	106.1	1.01
ТК43.3 2011/1	3	Гуляш из говядины	100/100	43.36	48.42	13.48	220	0.5	2.9	0.12	0.5	56	44	215	1.8
ТТК производ	4	Макаронь отварные	180	6.3	4.56	38.88	225			0.15	1.19	15.38	14.66	132.1	0.79
Пр 1 2011/2	5	Какао "Бруми" витаминизиров	200	4.85	5.04	32.73	95.71	1.69	0.03	0.06	0.02	163.15	19.45	149.7	1.31
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1.8	0.3	13.3	56.7			0.01		21		41	0.3
	7	Хлеб пшеничный витаминизир	62	4.3	1.5	29.3	150.1			0.03		40.6		67	0.4
		Итого день		67.09	65.17	155.25	931.65	9.06	2.98	0.63	11.04	364.13	134.4	772.9	6.31
45 мот		3 день													
ТК18.2 2011/1	1	Салат из св. капусты с м.рас	100	1.41	5.08	9.02	87.4	32.45		0.03	9.04	37.37	15.16	27.61	0.51
ТК56 2003г	2	Суп с макар.изделиями с мясом	250/15	4.69	4.26	17.14	147.2	8.25		0.11	1.55	24.6	27	66.65	1.09
ТК6.10 2011/1	3	Голубцы любительские	200	13.12	13.4	10	265.5	1.52	72	0.095	5.84	67.65	71.25	298.9	3.29
Пр 1 2011/2	4	Компот из с/фруктов витам	200	0.56		27.89	113.79	1.22	0.18	0.03	1.68	49.5	32.03	44.53	1.02
Пр 1 2011/2	5	Хлеб ржаной	31	1.8	0.3	13.3	56.7			0.01		21		41	0.3
338 мот	6	Хлеб пшеничный витаминизир	62	4.3	1.5	29.3	150.1			0.03		40.6		67	0.4
	7	Яблоко свежее	200	0.8	0.8	19.6	104	20		0.06		20		151.6	4.4
		Итого день		26.68	25.34	126.25	924.69	63.44	72.18	0.365	18.11	260.72	145.4	697.29	11.01

[illegible]

ГК 246 2008/1	1	Огурец консервирован. Порци.	100	0,8	0,1	2,3	13					0,04	23	14	10	0,6
82 мот	2	Борщ с мясом, со сметаной	250/10/5	2,6	5,7	14,4	123,3	10,8			0,05	1,53	44,38	26,25	53,23	0,9
ГК9/5 2011/1	3	Филе кур. тушен. в соусе	100/50	19,2	16,1	6,5	261	0,6		52	0,1		70,25	30	173,13	2
302 мот	4	Каша гречневая	180	10,35	7,31	46,37	292,5		1,39			0,35	17,64	1,71	26,58	1,44
ГК11/10 2011/2	5	Чай с лимоном витаминизир	200	0,1		9,3	36	0,8	0,01			0,03	112,5	99,1	185,5	0,1
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7				0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	7	Хлеб пшеничный витаминизир	31	2,15	0,75	14,65	75				0,01		20,3		67	0,2
338 мот	8	Груша свежая	200	0,8	0,6	20,6	94	10			0,06	0,48	16		192,2	4,6
		Итого день		37,8	30,86	127,42	951,5	22,2	53,4		0,23	2,43	325,07	171,1	748,64	10,14
				9 день												
ГК 24/1 2011/1	1	Салат из свеклы с яблом/раст	100	1,53	6,19	10,8	101	11,5			0,03	4,6	37,25	20	57	1,8
88 мот	2	Щи с мясом, со сметаной	250/15/5	3,9	5,2	10,64	109,45	18,46			0,08	1,53	48,32	24,35	50,83	0,9
ГК9/5 2011/1	3	Печень по-строгановски	100	21,68	24,21	13,48	220	0,5	2,9		0,12	0,5	56	44	215	1,8
ГК 191	4	Каша пшеничная	180	6,57	5,26	42,32	208,8		0,02		0,13	0,23	1,46	0,04	194,4	2,92
Пр 1 2011/2	5	Сок фруктовый	200	1		21,2	88	9			0,02	2	14	8	14	2,8
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7				0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	7	Хлеб пшеничный витаминизир	62	4,3	1,5	29,3	150,1				0,03		40,6		67	0,4
		Итого день		40,78	42,66	141,04	934,05	39,46	2,92		0,42	8,86	218,63	96,39	639,23	10,92
				10 день												
42 мот	1	Салат из карт. с зел.гор.м/раст	100	2,98	5,19	6,25	88,3	11	0,68		0,11	4,74	21,45	20,8	59,95	0,68
96 мот	2	Рассольник с мясом, сметаной	250/15/5	6,2	8,8	14	182,55	7,96				1,53	56,2	18,8	1,37	
268 мот	3	Котлета из говядины с м/слив	100/5	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	28,75		0,1	0,87	43,75	32,13	166,4	1,5
321 мот	4	Капуста тушеная	180	3,38	3,47	10,62	83,36	37,62	0,31		0,05	3,36	83,93	27,63	56,07	1,06
Пр1 2011/1	5	Компот из св.фруктов витам	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18		0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7				0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	7	Хлеб пшеничный витаминизир	62	4,3	1,5	29,3	150,1				0,03		40,6		67	0,4
		Итого день		34,77	30,81	117,06	903,55	57,95	29,92		0,33	12,18	316,43	131,4	436,32	4,96
				11 день												
45 мот	1	Салат из св.кап.с яйцом,м/раст	100	1,41	5,08	9,02	87,4	22,45			0,03	9,04	37,37	15,16	27,61	0,51
102 мот	2	Суп гороховый с мясом	250/15	9,76	6,82	19,01	190,95	5,8			0,23	0,21	38,08	35,3	87,18	2,03
ГК11/8 2011/2	3	Гуляш из говядины	100/100	21,68	24,21	13,48	220	0,5	2,9		0,12	0,5	56	44	215	1,8
ГК43/3 2011/1	4	Макароны отварные	180	6,3	4,56	38,88	225				0,15	1,19	15,38	14,66	132,1	0,79
ГК13/10 2011/2	5	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,63	1,49	0,02		0,07	0,02	170,4	34,2	136,8	1,25
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7				0,01		21		41	0,3

[illegible]

Пр1 2011/1	5	Компот из св.фруктов витамин	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
Пр1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр1 2011/2	7	Хлеб пшеничный витаминизир	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		Итого день		32,62	34,49	144,46	984,89	30,58	63,95	0,4	4,59	254,98	105,2	614,16	4,7
TK 24/1 2011/1				16 день											
96 мот	1	Салат "Полезный" с м/растит	100	1,53	6,19	10,8	101	11,5		0,03	4,6	37,25	20	57	1,8
TK8/8 2011/2	2	Рассольник с мясом, сметаной	250	15,5	8,8	14	182,55	7,96			1,53	56,2	18,8	1,37	
TK43/3 2011/1	3	Беф-строганов	100	50	21,72	13,48	240	10,1	2,9	0,12	0,5	93,5	44	215	1,3
Пр1 2011/2	4	Макароны отварные	180	6,3	4,56	38,88	225			0,15	1,19	15,38	14,66	132,1	0,79
Пр1 2011/2	5	Сок фруктовый	200	1		21,2	88	9		0,02	0,2	14	8	14	2,8
Пр1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр1 2011/2	7	Хлеб пшеничный витаминизир	31	2,15	0,75	14,65	75			0,01		20,3		67	0,2
		Итого день		40,7	45,71	126,31	968,25	38,56	2,9	0,34	8,02	257,63	105,5	527,47	7,19
TK 24/6 2008/1	1	Помидор порционно	100	1,1	0,2	4,6	22,5				0,12	21	14	11	0,7
TK 25/2 2011/1	2	Суп- пюре с гречками	250	3,38	5,15	21,06	144,14	6,17	0,05	0,16	0,25	48	35,3	106,1	1,01
214 м.зак.Взгн	3	Рагу овощное с курицей	250	15,38	19,59	18,2	380,9	10,35	0,39	0,17	3,18	68,59	39,38	185,54	2,2
TK8/10 2011/2	4	Кисель "Виташка" витаминизир	200	1,36		29,02	116,19				0	9,9		18,48	0,03
Пр1 2011/2	5	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр1 2011/2	6	Хлеб пшеничный витаминизир	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		Итого день		27,32	26,74	115,48	870,53	16,52	0,44	0,37	3,55	209,09	88,68	429,12	4,64
TK23/1 2011/1	1	Салат "Бурячок" с м/растит	100	1,63	6,1	7,05	79,12	8,6		0,02	4,6	30,42	18,12	32,76	1,12
TK21/2 2011/1	2	Суп молочн.с макар.изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,15	0,14	38,25	0,11	1,25	202,03	30,18	172,5	0,64
259 мот	3	Жаркое по-домашнему	250	34,41	9,34	27,44	331,25	11,2	30	0,26	0,5	38,88	82,13	421,25	1,04
TK11/10 2011/2	4	Напиток цитрусовый	200	0,1		9,3	36	0,8	0,01		1,68	112,5	99,1	185,5	0,1
Пр1 2011/2	5	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр1 2011/2	6	Хлеб пшеничный витаминизир	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
TK 33/9 2008	7	Банан свежий	200	3	0,8	80,4	94	20		0,09		16	84	56	0,12
		Итого день		52,43	24,55	190,34	928,32	40,74	68,26	0,52	8,03	461,43	313,5	976,01	3,72
TK7 2008	1	Салат из капусты с яйц. м/раст	100	1,58	4,99	7,66	83,2	25		0,02	9,04	41,6	14,2	30,6	0,58
TK18/2 2011/1	2	Суп с макар.изделиями, с мясом	250	15	4,69	17,14	147,2	8,25		0,11	1,55	24,6	27	66,65	1,09
TK20/8 2011/2	3	Тефтели из говядины с соусом	100	50	14,73	18,63	277,8	1,4	63,75	0,09	0,9	72,25	35,5	176,38	0,59

302 мот	4	Каша гречневая	180	10,35	7,31	46,37	292,5		1,39		0,35	17,64	1,71	26,58	1,44
ТТК производ	5	Какао "Брум" витаминизиров	200	4,85	5,04	32,73	95,71	1,69	0,03	0,06		163,15	19,45	149,7	1,31
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	7	Хлеб пшеничный витаминизир	31	2,15	0,75	14,65	75			0,01		20,3		67	0,2
		Итого день		40,15	38,79	150,48	1028,11	36,34	65,17	0,3	11,86	360,54	97,86	557,91	5,51
ТК246 2008г	1	Огурец порционно	100	0,8	0,1	3,3	14				0,15	23	14	10	0,6
ТК 19 2 2011/1	2	Суп картофельный с рыбой	250	9,05	7,74	16,21	148,7	8,7		0,13	1,4	34,2	12,8	105,1	0,27
291 мот	3	Плов с курицей	250	21,25	21,25	44,61	471,25	1,26	60	0,08	1,98	56,38	29,38	249,13	0,74
ТК13 10 2011/2	4	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,63	1,49	0,02	0,07	0,02	170,4	34,2	136,8	1,25
Пр 1 2011/2	5	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	6	Хлеб пшеничный витаминизир	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		Итого день		39,99	34,08	126,43	959,38	11,45	60,02	0,32	3,55	345,58	90,38	609,03	3,56
ТК 12 1 2011	1	Салат из морк.с изюм.м/рас	100	1,3	4,96	19,64	126,66	4,31	2	0,04	6,9	19,9			0,52
96 мот	2	Рассольник с мясом, сметаной	250/15/5	6,2	8,8	14	182,55	7,96			1,53	56,2	18,8	1,37	
290 мот 2011	3	Курица тушеная в мол.соусе	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68		53,75		0,08	70,13	29,88	2,21
ТК 15 4 2011/1	4	Каша перловая	180	6,57	5,26	42,32	208,8		0,02	0,13	0,23	1,46	0,04	194,4	2,92
376 мот	5	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64				0	3,45	1,5	2	0,25
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	7	Хлеб пшеничный витаминизир	31	2,15	0,75	14,65	75			0,01		20,3		67	0,2
		Итого день		40,54	38,3	122,98	979,6	12,95	2,02	53,94	8,66	122,39	90,47	335,65	6,4
ТК 246 2008г	1	Помидор порционно	100	1,1	0,2	4,6	22,5				0,12	21	14	11	0,7
102 мот	2	Суп гороховый с мясом	250/15	9,76	6,82	19,01	190,95	5,8		0,23	0,21	38,08	35,3	87,18	2,03
ТК 9 7 2011/2	3	Шницель из рыбы с мас./слив.	100/5	14,8	4,28	3,28	111,2	0,08		0,08	2,1	59,7	15	120,3	0,8
ТК3 3 2011/1	4	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,42	6,46	0,05	0,16	0,23	47,95	13,39	105,66	1,2
Пр 1 2011/1	5	Компот из св.фруктов витамин	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
Пр 1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	7	Хлеб пшеничный витаминизир	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		Итого день		36,15	20,37	125,33	837,66	13,56	0,23	0,54	4,34	277,83	109,7	476,67	6,45
23 мот 2011	1	Салат из св.огурцов с м/рас	100	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5		0,03	0,25	21,85	13,3	40,02	0,57
82 мот	2	Борщ с мясом, со сметаной	250 10/5	2,6	5,7	14,4	123,3	10,8		0,05	1,53				

268 мот	3 Колбаса "Богатырская" с м. сл	100.5	15.55	11.55	15.7	208.75	0.15	28.75	0.1	0.87	43.75	32.13	166.4	1.5
ТК15.4 2011/1	4 Каша пшеничная	180	7.92	5.26	42.32	316.56		0.02	0.13	0.23	1.46	0.04	194.4	0.92
ТК12/10 2011/2	5 Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61			0.01	0	59	3.5	2	0.25
Пр 1 2011/2	6 Хлеб ржаной	31	1.8	0.3	13.3	56.7			0.01		21		41	0.3
Пр 1 2011/2	7 Хлеб пшеничный витаминизир	62	4.3	1.5	29.3	150.1			0.03		40.6		67	0.4
	Итого день		34.33	31.8	128.6	983.71	20.45	28.77	0.36	2.88	232.04	75.22	564.05	4.84
ТК27 2008	1 Салат из свекл с черное м. рас		24 день											
88 мот	2 Щи с мясом, со сметаной	100	1.55	6.19	10.8	101	11.5		0.03	4.6	37.25	20	57	1.8
ТК40/8 2011/2	3 Сосиски с сыром отв с м. слив	250/15.5	3.9	5.2	10.64	109.45	18.46		0.08	1.53	48.32	24.35	50.83	0.9
302 мот	4 Рис припущенный	100.5	10.4	20	21.2	224			0.04	0.25	24	20	159	1.8
Пр 1 2011/2	5 Сок фруктовый	180	4.55	5.18	45.74	244.26	0.16		0.7	0.31	6.37	30.55	93.49	1.33
Пр 1 2011/2	6 Хлеб ржаной	200	1		21.2	88	9		0.02	0.2	14	8	14	2.8
Пр 1 2011/2	7 Хлеб пшеничный витаминизир	31	1.8	0.3	13.3	56.7			0.01		21		41	0.3
	Итого день	62	4.3	1.5	29.3	150.1			0.03		40.6		67	0.4
	Всего за 24 дня		27.48	38.37	152.18	973.51	39.12		0.91	6.89	191.54	102.9	482.32	9.33
	Норма за 24 дня		943.9	808.1	3231.92	22731.7	703	803.5	12.73	170.6	7840	2714	13971	153
			756	772	3217	22789	588	756	11.8	100.8	8640	2520	14000	142.8

Составил

С.А. Дулина

Дулина С.А.