

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 1 день - понедельник							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Каша пшенная молочная	205	6,08	7,3	34,3	227,2	0	96
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Печенье, пряники (весовые)	55	9,6	4,8	70,4	419		
Итого за завтрак	475	15,88	12,1	119,7	704,2	0,3	
Обед							
Суп гороховый б/м	250	8,8	5,9	28	208,4	5,8	139
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Биточек мясной	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	451
Соус томатный	50	0,5	2,2	4	37,3	1,2	366
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	79,8	0,07	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Итого за обед	875	36,9	36,51	136,7	1063,6	8,87	
Всего за день	1350	52,78	48,61	256,4	1767,8	9,17	
1 неделя, 2 день - вторник							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Каша манная молочная	205	7,3	7,3	40,7	257	0	88
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за завтрак	460	10	8,26	70,78	394,8	0,37	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем б/м	250/10	5	9,2	10,7	147,13	18,5	124
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Гуляш	100	10,6	28,2	2,6	305	0,2	260
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	180	10,4	9,4	51,12	334,8	0,3	508
Печенье, пряники (весовые)	55	9,6	4,8	70,4	419		
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	79,8	0,07	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Итого за обед	890	40,8	52,6	182,82	1446,53	19,07	
Всего за день	1350	50,8	60,86	253,6	1841,33	19,44	
1 неделя, 3 день - среда							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Каша Дружба	205	6,6	8,3	35,05	241,1	0	84
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Печенье, пряники (весовые)	55	9,6	4,8	70,4	419		
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за завтрак	515	9,3	9,26	65,13	378,9	0,37	
Обед							
Суп картофельный с крупой б/м	250	8,6	8,1	18,6	193,2	8,3	138
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Жаркое по-домашнему	190	13,4	32,03	18	415,8	7,3	436
Сдоба	100	7,8	4,8	52,3	282		421
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		0
Итого за обед	835	35	45,93	136,9	1109,8	15,9	
Всего за день	1350	44,3	55,19	202,03	1488,7	16,27	
1 неделя, 4 день - четверг							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Каша пшеничная молочная	205	7,4	8,07	35,3	244	0	91
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Печенье, пряники (весовые)	45	7,8	4	57,6	343,5		
Итого за завтрак	465	15,4	12,07	107,9	645,5	0,3	
Обед							
Борщ из св. капусты с картофелем б/м	250/10	4,64	8,13	13,5	144,53	10,53	110
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	

Соус томатный	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	451
Соус томатный	50	0,5	2,2	4	37,3	1,2	366
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	0	511
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		0
Итого за обед	885	30,94	38,74	126,2	986,93	13,83	
Всего за день	1350	46,34	50,81	234,1	1632,43	14,13	
1 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,4	3,7	14,4	120	0,7	120
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Печенье, пряники (весовые)	60	10,4	5,4	76,8	458		
Итого за завтрак	465	17,5	10,06	121,28	715,8	1,07	
Обед							
Суп крестьянский с крупой б/м	250/10	5,1	10,3	6,6	141	10	134
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Ёжики в соусе	100	8,4	19,6	14	270	1,1	462
Печенье, пряники (весовые)	50	8,6	4,5	64	381		
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Итого за обед	885	31,1	43,5	158,9	1207	33,2	
Всего за день	1350	48,6	53,56	280,18	1922,8	34,27	
2 неделя, 1 день – понедельник							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Каша пшеничная молочная	205	6,08	7,3	34,3	227,2	0	96
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за завтрак	460	8,78	8,26	64,38	365	0,37	
Обед							
Суп гороховый б/м	250	8,8	5,9	28	208,4	5,8	139
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Ёжики в соусе	100	8,4	19,6	14	270	1,1	462
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6		332
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Печенье, пряники (весовые)	65	11,2	5,8	83	496		
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Итого за обед	890	39,9	39,7	215,3	1457,8	7,2	
Всего за день	1350	48,68	47,96	279,68	1822,8	7,57	
2 неделя, 2 день- вторник							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Каша манная молочная	205	7,3	7,3	40,7	257	0	88
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Печенье, пряники (весовые)	45	7,8	4,05	57,6	343		
Итого за завтрак	465	15,3	11,35	113,3	658	0,3	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем б/м	250/10	5	9,2	10,7	147,13	18,5	124
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Котлета мясная	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	451
Соус томатный	50	0,5	2,2	4	37,3	1,2	366
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	0	511
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Итого за обед	885	31,3	39,81	123,4	989,53	21,8	
Всего за день	1350	46,6	51,16	236,7	1647,53	22,1	
2 неделя, 3 день- среда							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Каша Дружба	205	6,6	8,3	35,05	241,1	0	84
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за завтрак	460	9,3	9,26	65,13	378,9	0,37	

Суп Харчо б/м	250/10	1,7	8,7	14,3	148,1	3,02	ТТК
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Тефтели в соусе	100	14,3	23,9	15,6	332,2	6	461
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Печенье, пряники (весовые)	55	9,5	4,7	70,4	419		
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	890	34,5	46,4	174,6	1314,3	31,12	
Всего за день	1350	43,8	55,66	239,73	1693,2	31,49	
2 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Каша пшеничная молочная	205	7,4	8,07	35,3	244	0	91
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Печенье, пряники (весовые)	45	7,8	4	57,6	343,5		
Итого за завтрак	465	15,4	12,07	107,9	645,5	0,3	
Обед							
Борщ из св. капусты с картофелем б/м	250/10	4,64	8,13	13,5	144,53	10,53	110
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Котлета рыбная «Диетическая»	100	12,6	4,4	5,2	111,2	0,7	ТТК
Соус томатный	50	0,5	2,2	4	37,3	1,2	366
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Итого за обед	885	29,24	23,13	113	776,43	12,73	
Всего за день	1350	44,64	35,2	220,9	1421,93	13,03	
2 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (дети с ОВЗ без проживания)							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,4	3,7	14,4	120	0,7	120
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Печенье, пряники (весовые)	60	10,3	5,2	76,8	458		
Итого за завтрак	465	17,4	9,86	121,28	715,8	1,07	
Обед							
Суп крестьянский с крупой б/м	250/10	5,1	10,3	6,6	141	10	134
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Голубцы ленивые	100	8,06	23,5	11,05	293	40,9	ТТК
Соус томатный	50	0,5	2,2	4	37,3	1,2	366
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58		
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Итого за обед	885	22,66	45,1	95,95	886,3	73,9	
Всего за день	1350	40,06	54,96	217,23	1602,1	74,97	
Всего в среднем за 10 дней		46,66	51,40	242,06	1684,06	24,24	
завтрак		13,43	10,26	95,68	560,24	0,48	
обед		33,2	41,1	146,4	1123,8	23,8	