

«Утверждаю»
Директор *М. И. Сидорова*
М. И. Сидорова
« *02* » *02* 2025 года



«Утверждаю»
Директор ООО «Успехъ»
Н. В. Фролова
« *01* » *01* 2025 года



Меню приготовляемых блюд

(дотационное питание 7-11 лет (ОВЗ))

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 7 лет до 11 лет(ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		день 1				
Завтрак						
Блины	130	9,7	10,9	35,0	270,0	256
Топпинг (молочный,фруктовый, варенье,джем)	40	3,5	3,7	4,5	55,0	334,327
Яблоко	130	2,1	0,5	18,0	108,5	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	15	15,2	67	470	
Обед						
Свекольник	200	3,9	4,5	22,0	140,0	98
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Плов	240	16,23	18,60	26,00	325	265
Итого обед:	720	25,4	23,2	102,7	705,9	
Полдник						
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	ПР
Ватрушка с творогом	100	9,00	6,00	28,00	200,00	410
Итого полдник	300	10,0	6,2	48,2	286,6	

день2						
Завтрак						
Макаронные изделия отварные	150	3,4	3,6	33,0	178,0	202
Котлета руоленная из кур, запеченная томатным с соусом	110	13,5	16,0	7,5	180,0	294/248
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,0	19,4	92,4	рп
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	510	19,1	19,6	68,9	488,4	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	200	8,0	11,2	7,0	159,0	102
Пельмени мясные отварные	180	9,1	10,5	36,0	274,0	392
Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	28,0	248
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	700	22,7	23,5	101,4	703,5	
Полдник						
Оладьи со сгущенным молоком (80/20)	100	8,0	8,0	25,0	200,0	401
Снежок	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386
Итого полдник:		22,9	23,5	110,4	741,5	

день3						
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	180/5	10,5	12,0	39,0	306,0	181
Йогурт	115	2,8	3,9	15,6	104,7	пр
Чай фруктовый с сахаром (каркаде)	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	13,5	15,9	63,7	446,7	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,8	7,3	10,0	150,0	88
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	3,2	28,0	200,0	171
Котлета мясная по "домашнему" с соусом томатным	110	4,9	5,1	9,2	101	104/248
Напиток из плодов шиповника	200	1,50	0,50	22,0	111,0	350
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	740	19,7	16,1	100,2	706,0	
Полдник						
Манник со сгущенным молоком	100/20	4,80	2,60	28,00	159,00	230
Кисель из сока плодового	200	0,2	0,1	15	57	358
Итого полдник	320	5,0	2,7	43,0	216,0	

день 4						
Завтрак						
Омлет натуральный	200	9,5	12,0	25,0	266,0	212
Горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,1	2,0	18,0	пр
Кондитерское изделие	30	1,7	3,0	10,5	75,8	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	20,0	76,0	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	15	15	67	472	
Обед						
Рассольник Ленинградский	200	3,70	6,80	12,30	104,00	96
Картофельное пюре/ картофель в молоке	150	5,4	9,2	28,0	223,6	127/128
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,5	9,0	4,7	155,0	374
Кисель из сока плодового	200	0,2	0,1	20	81	324
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	730	26,8	25,1	96,0	707,6	
Полдник						
Булочка "Российская"	100	3,00	5,96	45,00	255,00	430
Йогурт	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386

Итого полдник	300	8,6	11,0	59,0	378,4	
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом	220	10,5	4,9	39,0	243,0	253
Топинг (молочный, фруктовый, варенье, джем)	40	3,5	4,0	4,5	55,0	
						334,327
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Батон	20	1,7	0,5	17,0	87,0	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	510	16,0	16,7	69,6	488,8	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	2,5	3,9	4,3	64,0	82
Рис отварной	150	5,4	5,6	33,0	200,0	304
Тефтели	110	10,3	13,4	12,5	206,0	278
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	90,0	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	740	23,5	23,0	104,4	704,0	
Полдник						
Напиток лимонный	200	0,2	0,0	18,0	102,7	331
Блины с соусом в ассортименте	100	5,4	5,3	18,0	145,0	256
Итого полдник	300	5,6	5,3	36,0	247,7	

день 6						
Завтрак						
Спагетти	200	5,4	5,6	38,0	228,0	202
Соус балоньезе	100	9,0	9,0	20,0	206,0	2295
Чай фруктовый(каркаде) с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	15	15	67	470	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,9	7,3	15,0	145,0	88
Пюре из бобовых с маслом	150	6,3	5,3	23,0	165,0	199
Ежики с соусом	110	6,5	10,5	12	142	605/248
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	740	21,9	23,1	106,0	694,5	
Полдник						
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	ПР
Панкейки с соусом в ассортименте	100	8,0	8,0	20,0	184,0	401
Итого полдник	300	9,0	8,2	40,2	270,6	

день 7						
Завтрак						
Пельмени мясные отварные	200	11,1	10,8	41,0	298,6	392
Соус томатный	50	0,6	2,2	2,9	48,0	248
Бутерброт с джемом или повидлом (40/10)	50	2,5	2,0	17,0	87,0	2
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	500	14,4	15,0	70,0	469,6	
Обед						
Свекольник	200	3,9	4,5	22,0	144,0	98
Плов из птицы	240	16,23	18,60	26,00	322	291
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	23,7	96,0	348
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	720	25,4	23,1	102,7	706,0	
Полдник						
Пирожки печеные с повидлом	100	5,50	4,70	56,20	289,00	406
Йогурт	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386
Итого полдник	300	11,1	9,7	70,2	412,4	

день 8						
Завтрак						
Сырники	160	10,00	11,00	39,50	310,00	219
Топпинг (молочный, фруктовый, варенье, джем)	40	3,5	3,7	4,5	55,0	334,327
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	510	15,1	15,0	69,0	475,3	
Обед						
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,50	12,00	8,50	145,00	112
Азу с картофелем	240	14,5	11,5	36,0	310,0	259
Кисель	200	0,00	0,00	25,6	106,0	354
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	720	22,0	23,5	101,1	705,0	
Полдник						
Булочка с повидлом обсыпная	100	3,00	3,00	45,00	215,00	426
Снежок	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386
Итого полдник:	300	8,6	8,0	59,0	338,4	

день 9						
Завтрак						
Блины /панкейки	130	9,7	10,9	35,0	270,0	256
Топпинг (молочный,фруктовый, варенье,джем)	40	3,5	4,0	4,5	55,0	
						334,327
Яблоко	130	2,1	0,5	18,0	108,5	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	500	15,6	15,5	69,8	483,2	
Обед						
Суп с рыбными консервами	200	3,2	6,5	17,0	144,0	87
Манты с (соусом в ассортименте)	220	15,0	17,0	31,0	322,0	392
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	700	23,5	23,6	102,7	706,9	
Полдник						
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	ПР
Булочка "Российская"	100	3,00	5,96	45,00	255,00	430
Итого полдник	300	4,00	6,16	65,20	341,60	

день10						
Завтрак						
Каша молочная Дружба	200	8,5	12,5	22,0	264,0	175
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Бутерброт с сыром (30/10)	40	5,1	3,0	21,0	91,0	3
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	540	15,1	15,9	68,1	463,3	
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	2,10	6,50	23,00	170,00	113
Жаркое по- домашнему с мясом	240	16,0	15,0	20,0	296,0	259
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	720	23,3	21,5	99,0	708,5	
Кисель из сока плодового	200	0,2	0,1	15	57	358
Булочка "Российская"	100	3,00	5,96	45,00	255,00	430
Итого полдник	300	3,2	6,1	60,0	312,0	
Итого завтрак		154,0	158,6	679,3	4726,7	
Итого обед		131,81	122,82	654,24	4225,30	
Итого полдник		114,37	111,02	694,90	4305,60	
Среднее значение завтрака за период		15,4	15,9	67,9	472,0	
Среднее значение обед за период		23	23	101	705	
Среднее значение полдник		11	11	69	431	