



Утверждаю  
 Директор  
 ООО «Мирклинская пекарня»  
 Л.Н. Котельникова.

Десятидневное меню приготовляемых блюд  
 для обучающихся с ОВЗ. (весенний период)

Первая неделя. 1 день – понедельник.

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептур
Завтрак для детей с ОВЗ:	йогурт	100	2,70	1,20	17,90	359	Пром.
Итого за завтрак:			2,70	1,20	17,90	359	
Обед для детей с ОВЗ:	Борщ с капустой и картофелем со сметанной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с
	Макароны отварные с маслом	200	7,80	8,20	41,68	276,50	54-1г
	Гуляш	100	9,47	4,97	4,41	100,04	54-2м
	Овощи в нарезке ( расчет: помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого обед:		850	29,77	19,87	117,79	772,54	
Итого за день для детей с ОВЗ:		950	32,47	21,07	135,69	1134,54	

Первая неделя. 2 день – вторник.

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углевод	калорийность	№ рецептуры
Завтрак для детей с ОВЗ:	Кекс	50	2,25	6,5	26,5	175	Пром.
Итого за завтрак:			2,25	6,5	26,5	175	
Обед для детей с ОВЗ:	Суп картофельный с гречневой крупой с мясом	200	4,73	2,5	19,38	140,65	54-8с
	Плов с мясом птицы	200	4,82	6,36	56,8	305,44	54-11м
	салат из припущенной моркови	100	1,10	7,15	4,5	88,69	54-17з
	Компот из изюма витаминизированный	200	0,7	-	14,5	59,7	54-3хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед для детей с ОВЗ:		790	17,95	16,91	134,68	786,28	
Итого за день для детей с ОВЗ:		840	20,2	23,41	161,18	943,28	

Первая неделя, 3 день – среда.

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
Завтрак для детей с ОВЗ:	Пряники	40	3,58	3,71	36,15	47	Пром.
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>40</b>	<b>3.58</b>	<b>3.71</b>	<b>36.15</b>	<b>47</b>	
Обед для детей с ОВЗ:	Суп гороховый	200	4,73	2,5	19,38	140,65	54-8с
	Сложный гарнир	200	4,82	6,36	56,8	305,44	54-10м
	Котлета рыбная	100	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р
	Салат из тушеной свеклы	100	1,10	7,15	4,5	93,9	54-28з
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<b>Итого за день для детей с ОВЗ:</b>		<b>890</b>	<b>30.55</b>	<b>21.01</b>	<b>146.08</b>	<b>925.09</b>	
		<b>930</b>	<b>34.13</b>	<b>24.81</b>	<b>182.23</b>	<b>972.09</b>	

Первая неделя, 4 день – четверг.

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
Завтрак для детей с ОВЗ:	Яблоко	100	0,6		14,7	38	Пром.
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>14,7</b>	<b>38</b>	
Обед для детей с ОВЗ:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с
	Тефтеля мясная	90	17,2	3,9	12	151,8	54-8м
	гречневая каша	150	8,2	6,3	35,9	233,7	51-4г
	Винегрет с растительным маслом	80	1,61	5,19	8,40	114,61	54-16з
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	19,6	80	54-12хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>	<b>38.81</b>	<b>19.09</b>	<b>133.9</b>	<b>891.51</b>	
<b>Итого за день для детей с ОВЗ:</b>		<b>910</b>	<b>39.41</b>	<b>19.09</b>	<b>148.6</b>	<b>929.51</b>	



Первая неделя. 5 день – пятница.

Завтрак для детей с ОВЗ:	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
		апельсин	100	0,6	0	14,7	38
<b>Итого завтрак:</b>			<b>0,6</b>		<b>14,7</b>	<b>38</b>	
Обед для детей с ОВЗ:	Овощи в нарезке ( расчет: огурец)	60	0.4	0	1.1	6.3	54-2з
	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	54-3с
	Пюре картофельное	150	3.1	5.3	19.8	139.4	54-11г
	Шницель	90	17.2	3.9	12	151.8	54-24м
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>32.6</b>	<b>15.9</b>	<b>105.8</b>	<b>695.8</b>	
<b>Итого за день для детей с ОВЗ:</b>		<b>890</b>	<b>33.2</b>	<b>15.9</b>	<b>120.5</b>	<b>733.8</b>	

Вторая неделя. 1 день – понедельник.

Завтрак для детей с ОВЗ:	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
		Пряники	40	3,58	3,72	36,15	47
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>3,58</b>	<b>3,72</b>	<b>36,15</b>	<b>47</b>	
Обед для детей с ОВЗ:	Салат «Кабачковая икра»	60	0.6	4.2	4.2	58.2	Пром.
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	54-1с
	горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8	54-21г
	Котлета куриная	90	17.2	3.9	12	151.8	54-5м
	Компот из изюма витаминизированный	20	0.5	0	19.8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<b>Итог за обед:</b>		<b>790</b>	<b>44.1</b>	<b>15.9</b>	<b>115</b>	<b>779.8</b>	
<b>Итого за день для детей с ОВЗ:</b>		<b>830</b>	<b>47.68</b>	<b>19.62</b>	<b>151.15</b>	<b>826.8</b>	

Вторая неделя. 2 день – вторник.

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
Завтрак для детей с ОВЗ:	Яблоко	100	0,6	0	14,7	38	Пром.
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>14,7</b>	<b>38</b>	
Обед для детей с ОВЗ:	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з
	Суп с рыбными консервами	200	5,1	5,8	10,8	115,6	<b>54-12с</b>
	Макароны отварные	200	7,80	8,20	41,68	276,50	54-1г
	Гуляш	100	9,47	4,97	4,41	100,04	54-2м
	Компот из изюма витаминизированный	200	0,7	-	14,5	59,7	54-3хи
	Хлеб пшеничный	60	3,4	0,4	22,1	105,4	Пром.
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
<b>Итого за день для детей с ОВЗ:</b>		<b>850</b>	<b>29,77</b>	<b>25,77</b>	<b>107,69</b>	<b>781,44</b>	
		<b>950</b>	<b>29,23</b>	<b>25,77</b>	<b>122,39</b>	<b>819,44</b>	

Вторая неделя. 3 день – среда.

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
Завтрак для детей с ОВЗ:	йогурт	100	2,70	1,20	17,90	359	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>2,70</b>	<b>1,20</b>	<b>17,90</b>	<b>359</b>	
Обед для детей с ОВЗ:	Салат из морской капусты	60	1	0,36	5,8	25,8	<b>Пром.</b>
	Суп крестьянский	200	2,5	5,25	14,25	115	<b>54-10с</b>
	Плов с мясом птицы	200	4,82	6,36	56,8	305,44	<b>54-11м</b>
	кисель плодово-ягодный	200	-	-	19,60	80	<b>54-12хи</b>
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<b>Итого за обед:</b>		<b>750</b>	<b>14,92</b>	<b>13,07</b>	<b>135,95</b>	<b>718,04</b>	
<b>Итого за день для детей с ОВЗ:</b>		<b>850</b>	<b>17,62</b>	<b>14,27</b>	<b>153,85</b>	<b>1077,04</b>	



Вторая неделя. 4 день – четверг.

Завтрак для детей с ОВЗ	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
	Апельсин	100	0,6	0	14,7	38	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>14,7</b>	<b>38</b>	
Обед для детей с ОВЗ	Овощи в нарезке ( расчет: огурец)	60	0.4	0	1.1	6.3	54-2з
	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	54-3с
	Сложный гарнир	200	4,82	6,36	56,8	305,44	54-10м
	Котлета рыбная	100	12.8	4.1	6.1	112.3	54-14р
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<b>Итого за обед:</b>		<b>850</b>	<b>29.92</b>	<b>17.16</b>	<b>136.9</b>	<b>822.34</b>	
<b>Итого за день для детей с ОВЗ:</b>		<b>950</b>	<b>30.52</b>	<b>17.16</b>	<b>151.6</b>	<b>860.34</b>	

Вторая неделя. 5 день – пятница.

Завтрак для детей с ОВЗ:	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
	Пряники	40	3,58	3,71	36,15	47	Пром.
<b>Итого завтрак:</b>			<b>3.58</b>	<b>3.71</b>	<b>36.15</b>	<b>47</b>	
Обед для детей с ОВЗ:	Овощи в нарезке ( расчет: помидор)	60	0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6	54-7с
	Тефтеля мясная	90	17.2	3.9	12	151.8	54-8м
	гречневая каша	150	8.2	6.3	35.9	233.7	51-4г
	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	19.6	80	54-12хн
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
<b>Итог за обед:</b>		<b>790</b>	<b>37.9</b>	<b>14</b>	<b>127.8</b>	<b>789.1</b>	
<b>Итого за день для детей с ОВЗ:</b>		<b>830</b>	<b>41.48</b>	<b>17.71</b>	<b>163.95</b>	<b>836.1</b>	