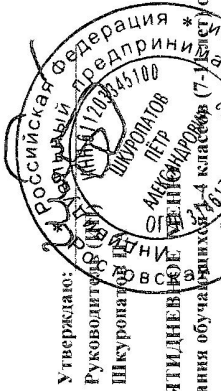


Согласовано: *Д.И. Шинин*

*Директор ООО "Д.И. Шинин"*  
 12.01.2022 г.



Утверждено:  
 Руководитель  
 Шкурнов П.В.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ РАЦИОННОЕ ПИТАНИЕ  
 для организации бесплатного горячего питания обучающихся  
 получающих начальное образование в общеобразовательных организациях  
 для детей с ОВЗ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)		Энергетиче ская ценность (ккал)	B1	C	A	D	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры														

ДЕНЬ 1

Морковь отварная	60	0,798	1,998	4,098	0,03	1,308	793	0,04	0,04	16	32	21,99	109	3,3	0,09	36	0,408	54-273
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	5,04	7,9	9,1	0,061	16,58	12,28	0	0,042	45,52	70,91	29,69	258,3	16,79	0,385	0,26	1,358	82M
Биточки из мяса птицы	100	10,2	8,2	10,25	0,111	2,099	10,2	0,086	0,1	27,9	147,5	21	254,9	13,84	2,08	0,487	2,449	268,331M
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,38	6,28	36,48	0,06	0	0	0,09	0,03	12	34	8	53,8	21	0,06	0,12	0,8	309M
Компот из свежих плодов	180	0,144	0	26,1	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,032	0,28	342M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	пром-ое пр-во
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,048	0,78	пром-ое пр-во
Итого за первый день	755	26,042	25,018	113,276	0,364	21,54	815,5	0,216	0,222	118,9	350,9	104,7	848,2	57,7	8,192	37	6,875	

ДЕНЬ 2

Салат из свежлы отварной	60	0,855	4,053	5,016	0,011	4,62	0	0	0,02	21,09	24,59	12,54	136	12	0,35	0,011	0,798	52M
Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	4,28	19,08	1,13	5,6	600	0,066	0,056	45,2	69	24	382,4	16	2	0,288	1,8	102M
Бедро запеченное	100	23,3	4,42	0	0,49	3,73	11,74	1,47	0,086	15	65,2	26,36	356,7	134,9	12,31	0,631	0,771	320K
Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	0,15	21,75	0	0,066	0,12	18	81	33	625,8	6,46	0,388	0,056	1,2	310M

Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	0	52,2	0	0	0	0,009	10,8	7,2	5,4	18,72	0	0	0	0,72	36M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0	94	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	пром-ое пр-во
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	0	39,6	0,034	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,048	0,78	пром-ое пр-во
Итого за второй день	750	35,875	21,043	88,694	0	790,204	1,879	35,7	611,7	1,602	0,291	125,1	311,8	123,9	1599	171,3	18,15	1,091	6,869

ДЕНЬ 3

Салат из свежлы с соевыми отурами	60	0,852	3,618	3,768	51	0,006	12,36	0	0,036	0,018	30,6	18	9,6	147	0,156	0,34	0,384	7,2	55M	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	2,17	6,06	9,77	103,61	0,069	31,67	6,34	0	0,032	50,23	54,89	23,12	253,2	15,6	0,36	0,059	0,856	88M	
Плов из пшцы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,16	0	22,36	245,5	50,12	383	40	27,5	0,169	1,498	291M	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0	0	0	32	29,2	21	0,17	0	0	0	0	0,7	39M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	пром-ое пр-во	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,048	0,78	пром-ое пр-во	
Итого за третий день	725	23,002	29,318	96,286	739,21	0,333	49,43	19,92	0,196	0,05	150,2	412,4	126,4	863,1	57,73	31,3	0,717	11,83		

ДЕНЬ 4

Свекла дольками	60	0,9	0,096	5,196	25,2	0,01	2,67	0,78	0	0,02	21	24	12,99	156	4,596	0,396	12,99	0,798	54-283
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,618	3,877	16,449	119,458	0,128	14,31	24,5	0,066	0,046	26,94	110	27,15	410,4	16,8	0,232	0,003	1,439	103M
Тефтели куриные	100	9,556	10,854	10,742	179,34	0,107	2,88	38,64	0,02	0,06	24,65	99,94	15,8	171,4	12,8	14,36	0,08	1,016	279M
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,09	0,11	40	84	30	0,625	28	0,78	0,043	1	128M
Чай с лимоном	185	0,11	0,02	12,67	51,67	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	377M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	пром-ое пр-во
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,048	0,78	пром-ое пр-во
Итого за четвертый день	755	22,814	22,237	94,205	672,768	0,493	27,66	67,92	0,176	0,246	143,6	390,8	114,5	848,3	64,17	18,89	13,92	0,78	

ДЕНЬ 5

Винегрет овощной	60	0,76	6,099	4,45	76,34	0,03	5,7	0	0	0,01	13,68	25,16	11,55	128	7,902	0,138	0,012	0,477	67M
------------------	----	------	-------	------	-------	------	-----	---	---	------	-------	-------	-------	-----	-------	-------	-------	-------	-----

Суп картофельный с крупой(рисовый)	200	2	2,4	14,64	90,4	0,126	1,6	8	0,066	0,054	11,4	34,4	12,4	135,6	14,68	1,192	0,018	0,4	101M
Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	100	12,92	9,59	13,28	161,407	0,096	2,597	34,78	0	0,06	22,19	89,95	14,22	175	13,84	12,98	0,741	0,915	294,330M
Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	0,15	21,75	0	0,066	0,12	18	81	33	625,8	6,46	0,388	0,056	1,2	310M
Компот из свежих плодов	180	0,144	0	26,1	104,94	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,032	0,28	342M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	пром-ос пр-во
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,048	0,78	пром-ос пр-во
Итого за пятый день	750	23,304	26,379	109,568	748,187	0,504	33,2	42,78	0,132	0,254	82,76	297	95,17	1237	45,66	17,9	0,964	4,852	

ДЕНЬ 6

Морковь отварная	60	0,798	1,998	4,098	37,6	0,03	1,308	793	0,04	0,04	16	32	21,99	109	3,3	0,09	36	0,408	54-27з
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	5,04	7,9	9,1	134,85	0,061	16,58	12,28	0	0,042	45,52	70,91	29,69	258,3	16,79	0,385	0,26	1,358	82M
Гуляш из мяса птицы	100	12,51	5,85	3,6	118,8	0,108	0,92	0	0,068	0,1	21,8	154,8	22,3	290,3	15,75	0,28	0,056	2,07	260M
Каша гречневая	150	6,7	10,6	49,8	321	0,24	0	36	0,09	0,12	16,85	205,6	136	219	22	3,52	0,016	4,58	171M
Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	52,2	0	0	0	0,009	0,8	7,2	5,4	18,72	0	0	0	0	0,72	36M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	пром-ос пр-во
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,048	0,78	пром-ос пр-во
Итого за шестой день	755	29,708	26,988	107,346	798,05	0,537	18,81	841,3	0,198	0,311	126	535,3	238	975	59,81	7,375	36,44	10,72	

ДЕНЬ 7

Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	4,62	0	0	0,02	21,09	24,59	12,54	136	12	0,35	0,011	0,798	52M
Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	4,28	19,08	131	1,13	5,6	600	0,066	0,056	45,2	69	24	382,4	16	2	0,029	1,8	102M
Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,066	0,08	22,36	245,5	50,12	383	40	27,5	0,169	1,498	291M
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0	0	0	32	29,2	21	0,17	0	0	0	0,7	349M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	пром-ос пр-во
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,048	0,78	пром-ос пр-во
Итого за седьмой день	720	24,895	27,973	106,844	775,504	1,399	15,62	613,6	0,132	0,156	135,7	433,1	130,3	981,2	69,97	32,95	0,314	6,376	

ДЕНЬ 8

Вилы рст ошолой	60	0,76	6,099	4,45	76,34	0,03	5,7	0	0	0,01	13,68	25,16	11,55	128	7,902	0,138	0,012	0,477	67M
Сун варгофельный с макаронными изделиями	200	4,618	3,877	16,449	119,458	0,128	14,31	24,5	0,066	0,046	26,94	110	27,15	410,4	16,8	0,232	0,003	1,439	103M
Гартели с томатным соусом	100	8,2	19,3	13,66	261,1	0,042	7,74	3,88	0,091	0,033	13,71	33,3	15,81	210,7	20,6	1,09	0,042	0,638	279,331M
Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	0,15	21,75	0	0,066	0,12	18	81	33	625,8	6,46	0,388	0,056	1,2	310M
Чай с лимоном	185	0,11	0,02	12,67	51,67	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	377M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	пром-ое пр-во
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,048	0,78	пром-ое пр-во
Итого за восьмой день	755	21,168	37,586	98,327	823,668	0,448	51,7	28,38	0,223	0,219	103,3	322,3	116,1	1485	53,73	4,968	0,918	6,134	

ДЕНЬ 9

Салат из белокочанной капусты	60	0,918	3,648	6,204	61,21	0,012	4,2	0	0	0,018	24,6	22,2	9	204	2,598	0,21	0,06	0,42	45M
Суп крестьянский	200	1,176	3,94	4,92	61	0,19	8,7	4,96	0,066	0,048	31,12	250	94,48	135,6	14,68	1,19	0,018	2,404	98M
Жаркое по-домашнему	200	14,782	22,273	20,814	343,63	0,59	8,9	0	0,08	0,19	40,1	216	51,67	821	45	0,4	0,099	2,904	259M
Компот из свежих плодов	180	0,144	0	26,1	104,94	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,032	0,28	342M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	пром-ое пр-во
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,048	0,78	пром-ое пр-во
Итого за девятый день	700	21,5	30,501	85,286	704,38	0,894	23,36	4,96	0,146	0,266	113,3	554,7	179,2	1333	65,05	5	0,314	7,588	

ДЕНЬ 10

Салат из свежей отварной капусты	60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	4,62	0	0	0,02	21,09	24,59	12,54	136	12	0,35	0,011	0,798	52M
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	2,17	6,06	9,77	103,61	0,069	31,67	6,34	0	0,032	50,23	54,89	23,12	253,2	15,6	0,36	0,059	0,856	88M
Птица тушеная в сметанном соусе	100	13,3	17,1	1,67	221	0,14	0	27,3	0,12	0,074	9,1	126	14	45,3	0	0	0	0,96	290,330M
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,09	0,11	40	84	30	0,625	28	0,78	0,043	1	128M
Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	52,2	0	0	0	0	0,009	10,8	7,2	5,4	18,72	0	0	0	0,72	36M
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	пром-ое пр-во
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,048	0,78	пром-ое пр-во
Итого за десятый день	755	24,135	34,603	79,104	733,814	0,468	41,89	37,64	0,21	0,245	146,2	361,5	107,7	533,5	57,57	4,59	0,218	5,914	

