

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ СОШ №196 (ДО)
И.А. Тальщинская

" " 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Управляющий

ООО "КП "Левобережный"

Е.А. Перетяткевич

2024 г.

Комплекс меню рационального питания для организации питания детей с ОВЗ, детей-инвалидов в дошкольных учреждениях, обслуживаемых ООО "КП "Левобережный"

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

1 НЕДЕЛЯ			2 НЕДЕЛЯ		
Наименование блюд и изделий	Выход, г	Эн. ценность, ккал	Наименование блюд и изделий	Выход, г	Эн. ценность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК					
<i>Завтрак</i>					
Сыр (порциями)	10	35,30			
Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	265,42	Каша из риса и пшена молочная вязкая с маслом сливочным	200	229,48
Хлеб пшеничный	20	45,06	Хлеб пшеничный	20	45,06
Хлеб бородинский	10	20,17	Хлеб бородинский	10	20,17
Чай с сахаром - 200/10	210	40,77	Какао с молоком	200	116,16
Сок яблочный	200	86,60	Сок яблочный	200	86,60
ИТОГО:	650	493,32	ИТОГО:	630	497,47
<i>Обед</i>					
Винегрет с горошком	60	78,52	Салат "Степной"	60	102,89
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	100,69	Свекольник	210	106,78
Плов (свинина)	210	562,73	Гуляш из свинины	80	226,31
Хлеб пшеничный	30	67,59	Макароны отварные с овощами	120	142,13
Хлеб бородинский	20	40,34	Хлеб пшеничный	30	67,59
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	86,43	Хлеб бородинский	20	40,34
			Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	86,43
ИТОГО:	720	936,30	ИТОГО:	720	772,47
<i>Полдник</i>					
Булочка "Домашняя"	50	193,47	Булочка "Домашняя"	50	193,47

Напиток из шиповника	200	79,80	Напиток из шиповника	200	79,80
ИТОГО:	250	273,27	ИТОГО:	250	273,27
Ужин					
Печень, тушенная в соусе	80	141,10	Тефтели рыбные в соусе (минтай)	100	127,24
Картофель отварной	120	119,92	Рагу из овощей	120	118,41
Хлеб пшеничный	30	67,59	Хлеб пшеничный	30	67,59
Хлеб бородинский	20	40,34	Хлеб бородинский	20	40,34
Чай с молоком	200	87,59	Чай с молоком	200	87,95
ИТОГО:	450	456,54	ИТОГО:	470	441,53
ИТОГО за день:	2070	2159,43	ИТОГО за день:	2070	1984,74

ВТОРНИК

Завтрак

			Сыр (порциями)	10	35,30
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	292,37	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200	256,81
Хлеб пшеничный	20	45,06	Хлеб пшеничный	20	45,06
Хлеб бородинский	10	20,17	Хлеб бородинский	10	20,17
Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	215	41,88	Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	215	41,88
Яблоко	120	53,28	Яблоко	120	53,28
ИТОГО:	565	452,76	ИТОГО:	575	452,50

Обед

Икра кабачковая (промышленного производства)	60	71,10	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	74,43
Рассольник	210	104,10	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	120,39
Голубец Ленивый (курица-свинина)	70	210,64	Биточек из курицы и свинины	70	216,90
Соус белый основной	25	13,05	Соус красный основной	25	11,01
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	210,10	Каша гречневая рассыпчатая	120	210,75
Хлеб пшеничный	30	67,59	Хлеб пшеничный	30	67,59
Хлеб бородинский	20	40,34	Хлеб бородинский	20	40,34
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	86,88	Компот из свежемороженых ягод (вишня)	200	80,92
ИТОГО:	735	803,80	ИТОГО:	725	822,33

Полдник

Печенье	40	166,32	Печенье	40	166,32
Молоко кипяченое	200	106,60	Молоко кипяченое	200	106,60
ИТОГО:	240	272,92	ИТОГО:	240	272,92

Ужин

Салат "Ромашка"	60	92,95	Икра овощная (маринад овощной с томатом)	60	79,71
Запеканка из творога с молоком сгущенным - 100/20	120	252,22	Запеканка из творога с молоком сгущенным - 100/20	120	252,22

Хлеб пшеничный	30	67,59	Хлеб пшеничный	30	67,59
Хлеб бородинский	20	40,34	Хлеб бородинский	20	40,34
Чай с сахаром - 200/10	210	40,77	Чай с сахаром - 200/10	210	40,77
ИТОГО:	440	493,87	ИТОГО:	440	480,63
ИТОГО за день:	1980	2023,35	ИТОГО за день:	1980	2028,38

СРЕДА

Завтрак

Масло сливочное (порциями)	5	33,05	Повидло	20	52,56
Суп молочный с макаронными изделиями	200	227,71	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200	225,19
Хлеб пшеничный	20	45,06	Хлеб пшеничный	20	45,06
Хлеб бородинский	10	20,17	Хлеб бородинский	10	20,17
Кофейный напиток с молоком	200	83,53	Кофейный напиток с молоком	200	83,53
Сок яблочный	200	86,60	Сок яблочный	200	86,60
ИТОГО:	635	496,12	ИТОГО:	650	513,11

Обед

Икра овощная (маринад овощной с томатом)	60	79,71	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	62,63
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	121,24	Щи из капусты свежей с картофелем	210	89,42
Шницель из свинины	70	238,15	Котлета рубленая из птицы	70	180,40
Соус красный основной	25	11,01	Соус белый основной	25	13,05
Каша перловая рассыпчатая	120	164,89	Рис припущенный	120	169,25
Хлеб пшеничный	30	67,59	Хлеб пшеничный	30	67,59
Хлеб бородинский	20	40,34	Хлеб бородинский	20	40,34
Компот из свежих яблок и свежемороженой вишни	200	69,74	Компот из смеси сухофруктов	200	59,20
ИТОГО:	725	792,67	ИТОГО:	735	681,88

Полдник

Булочка "Дорожная"	50	193,47	Булочка "Дорожная"	50	193,47
Ряженка 2,5%	200	101,80	Ряженка 2,5%	200	101,80
ИТОГО:	250	295,27	ИТОГО:	250	295,27

Ужин

Котлета рыбная (минтай)	70	109,23	Жаркое по-домашнему (свинина)	210	424,10
Картофель тушеный	120	179,72	Хлеб пшеничный	30	67,59
Хлеб пшеничный	30	67,59	Хлеб бородинский	20	40,34
Хлеб бородинский	20	40,34	Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	215	41,88
Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	215	41,88			
ИТОГО:	455	438,76	ИТОГО:	475	573,91
ИТОГО за день:	2065	2022,82	ИТОГО за день:	2110	2064,17

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	267,95	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	286,59
Хлеб пшеничный	20	45,06	Хлеб пшеничный	20	45,06
Хлеб бородинский	10	20,17	Хлеб бородинский	10	20,17
Какао с молоком	200	116,16	Какао с молоком	200	116,16
Яблоко	120	53,28	Яблоко	120	53,28
ИТОГО:	550	502,62	ИТОГО:	550	521,26

Обед

Икра кабачковая (промышленного производства)	60	71,10	Салат "Лакомство"	60	101,70
Борщ Сибирский	210	110,68	Рассольник Ленинградский	210	116,62
Гречаники	70	204,37	Биточек рыбный (минтай)	70	109,23
Соус молочный	25	26,99	Соус томатный	25	18,94
Пюре картофельное	120	116,68	Пюре картофельное	120	116,68
Хлеб пшеничный	30	67,59	Хлеб пшеничный	30	67,59
Хлеб бородинский	20	40,34	Хлеб бородинский	20	40,34
Напиток из шиповника	200	79,80	Напиток из шиповника	200	79,80
ИТОГО:	735	717,55	ИТОГО:	735	650,90

Полдник

Вафли	40	140,04	Вафли	40	140,04
Молоко кипяченое	200	106,60	Молоко кипяченое	200	106,60
ИТОГО:	240	246,64	ИТОГО:	240	246,64

Ужин

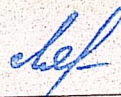
Салат "Овощной букет"	60	108,11	Салат "Свекольный с изюмом"	60	97,62
Омлет натуральный	105	148,28	Омлет натуральный	105	148,28
Хлеб пшеничный	30	67,59	Хлеб пшеничный	30	67,59
Хлеб бородинский	20	40,34	Хлеб бородинский	20	40,34
Чай с сахаром - 200/10	210	41,88	Чай с сахаром - 200/10	210	40,77
ИТОГО:	425	406,20	ИТОГО:	425	394,60
ИТОГО за день:	1950	1873,01	ИТОГО за день:	1950	1813,40

ПЯТНИЦА*Завтрак*

Повидло	20	52,56	Масло сливочное (порциями)	5	33,05
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	195,68	Суп молочный с рисом	200	222,45
Хлеб пшеничный	20	45,06	Хлеб пшеничный	20	45,06
Хлеб бородинский	10	20,17	Хлеб бородинский	10	20,17

Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	215	41,88	Чай с сахаром, лимоном - 200/10/5	215	41,88
Сок яблочный	200	86,60	Сок яблочный	200	86,60
ИТОГО:	665	441,95	ИТОГО:	650	449,21
Обед					
Салат из свеклы с яблоками	60	59,13	Салат из отварной фасоли	60	98,25
Суп картофельный с крупой (рис)	200	87,17	Борщ с капустой и картофелем	210	101,78
Котлета рыбная Любительская (минтай)	70	110,42	Суфле из свинины	70	192,91
Соус томатный	25	18,94	Соус молочный	25	26,99
Макаронные изделия отварные	120	170,78	Макаронные изделия отварные	120	170,78
Хлеб пшеничный	30	67,59	Хлеб пшеничный	30	67,59
Хлеб бородинский	20	40,34	Хлеб бородинский	20	40,34
Компот из смеси сухофруктов	200	59,20	Компот из свежих яблок	200	68,76
ИТОГО:	725	613,57	ИТОГО:	735	767,40
Полдник					
Крендель сахарный	50	193,47	Крендель сахарный	50	193,47
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	127,38	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	127,38
ИТОГО:	250	320,85	ИТОГО:	250	320,85
Ужин					
Капуста, тушенная с мясом (свинина)	210	416,39	Рагу из филе птицы (курица)	210	253,69
Хлеб пшеничный	30	67,59	Хлеб пшеничный	30	67,59
Хлеб бородинский	20	40,34	Хлеб бородинский	20	40,34
Чай с молоком	200	87,95	Чай с молоком	200	87,95
ИТОГО:	460	612,27	ИТОГО:	460	449,57
ИТОГО за день:	2100	1988,64	ИТОГО за день:	2095	1987,03
Среднее значение за неделю:	2033	2013,45	Среднее значение за неделю:	2041	1975,54
СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ В ДЕНЬ - 169,66 руб.					

Технолог



Э.Ю. Лямцева