



Согласовано:
 Директор МБОУ «Большаябакасинская СОШ»
 Васильева С.Н.
 Дата: _____



Утверждаю:
 Директор ООО "Ибрескинский ресторан Чекес"
 Марышева А.А.

Доставляемые блюда: для обучающихся с ограниченными возможностями
 Возрастная категория: с 12 лет и старше
 Осенне-зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак													День 1 (Понедельник)			
15	Сыр порцини	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
173	Каша молоч. пшениная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46		
379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,130	0,02	0	120	90	14	0,1		
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
338	Мандарины св. порцини	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
	Итого	555	644,2	19,72	21,22	86,12	0,32	39,47	0,15	0,6	513,54	452,4	91,49	2,13		
Обед													День 2 (Вторник)			
43	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54		
102	Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05		
269	Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69		
309	Макаронные отварные	200	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09		
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб Цивильный	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	890	805,33	25,85	27,85	92,57	1,45	58,57	0,6	7,68	103,99	270,93	85,9	5,37		
Завтрак													День 2 (Вторник)			
173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260(250/10)	347,78	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09		
382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98		
	2 Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87		
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	Итого	555	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38		
Обед													День 2 (Вторник)			
67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77		

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества												
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
			День 5 (Пятница)																						
			День 6 (Суббота)																						
			День 7 (Понедельник)																						
			День 8 (Воскресенье)																						
			День 9 (Понедельник)																						
			День 10 (Воскресенье)																						
			День 11 (Понедельник)																						
			День 12 (Воскресенье)																						
			День 13 (Понедельник)																						
			День 14 (Воскресенье)																						
			День 15 (Понедельник)																						
			День 16 (Воскресенье)																						
			День 17 (Понедельник)																						
			День 18 (Воскресенье)																						
			День 19 (Понедельник)																						
			День 20 (Воскресенье)																						
			День 21 (Понедельник)																						
			День 22 (Воскресенье)																						
			День 23 (Понедельник)																						
			День 24 (Воскресенье)																						
			День 25 (Понедельник)																						
			День 26 (Воскресенье)																						
			День 27 (Понедельник)																						
			День 28 (Воскресенье)																						
			День 29 (Понедельник)																						
			День 30 (Воскресенье)																						
			День 31 (Понедельник)																						
			День 32 (Воскресенье)																						
			День 33 (Понедельник)																						
			День 34 (Воскресенье)																						
			День 35 (Понедельник)																						
			День 36 (Воскресенье)																						
			День 37 (Понедельник)																						
			День 38 (Воскресенье)																						
			День 39 (Понедельник)																						
			День 40 (Воскресенье)																						
			День 41 (Понедельник)																						
			День 42 (Воскресенье)																						
			День 43 (Понедельник)																						
			День 44 (Воскресенье)																						
			День 45 (Понедельник)																						
			День 46 (Воскресенье)																						
			День 47 (Понедельник)																						
			День 48 (Воскресенье)																						
			День 49 (Понедельник)																						
			День 50 (Воскресенье)																						
			День 51 (Понедельник)																						
			День 52 (Воскресенье)																						
			День 53 (Понедельник)																						
			День 54 (Воскресенье)																						
			День 55 (Понедельник)																						
			День 56 (Воскресенье)																						
			День 57 (Понедельник)																						
			День 58 (Воскресенье)																						
			День 59 (Понедельник)																						
			День 60 (Воскресенье)																						
			День 61 (Понедельник)																						
			День 62 (Воскресенье)																						
			День 63 (Понедельник)																						
			День 64 (Воскресенье)																						
			День 65 (Понедельник)																						
			День 66 (Воскресенье)																						
			День 67 (Понедельник)																						
			День 68 (Воскресенье)																						
			День 69 (Понедельник)																						
			День 70 (Воскресенье)																						
			День 71 (Понедельник)																						
			День 72 (Воскресенье)																						
			День 73 (Понедельник)																						
			День 74 (Воскресенье)																						
			День 75 (Понедельник)																						
			День 76 (Воскресенье)																						
			День 77 (Понедельник)																						
			День 78 (Воскресенье)																						
			День 79 (Понедельник)																						
			День 80 (Воскресенье)																						
			День 81 (Понедельник)																						
			День 82 (Воскресенье)																						
			День 83 (Понедельник)																						
			День 84 (Воскресенье)																						
			День 85 (Понедельник)																						
			День 86 (Воскресенье)																						
			День 87 (Понедельник)																						
			День 88 (Воскресенье)																						
			День 89 (Понедельник)																						
			День 90 (Воскресенье)																						
			День 91 (Понедельник)																						
			День 92 (Воскресенье)																						
			День 93 (Понедельник)																						
			День 94 (Воскресенье)																						
			День 95 (Понедельник)																						
			День 96 (Воскресенье)																						
			День 97 (Понедельник)																						
			День 98 (Воскресенье)																						
			День 99 (Понедельник)																						
			День 100 (Воскресенье)																						

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность								Витамины и минеральные вещества																													
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Витамины и минеральные вещества																									
															Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
													День 8 (Вторник)																											
330/223	Запеканка творожная со сметан.соус.	215(180/35)	409,5	28,74	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,25	397,38	39,1	1,11																										
	376 Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0																										
	2 БургерБрод с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87																										
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44																										
	209 Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1																										
	Итого :	550	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,8	3,42																										
													День 9 (Среда)																											
обед			67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77																							
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24																									
	294	Котлеты из птицы рубленные с соусом	100(50/50)	110,05	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4																									
	304	Рис отварной	200	266,9	4,88	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69																									
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0																										
		Хлеб Цивильный	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0																										
	Итого	895	840,23	21,74	34,96	112,07	0,16	26,07	0,55	8,95	101,09	204,42	81,24	3,1																										
													День 9 (Среда)																											
№ по СР			Наименование блюда			Выход (гр)			Пищевая ценность								Витамины и минеральные вещества																							
									Ккал				Белки				Жиры				Углеводы				В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
Завтрак													14																											
			14 Масло сл. порциями			10			74,8				0,05				8,25				0,08				0		0		0,04		0,1		2,4		3		0			
			173 Каша молоч.пшеница с маслом			210(200/10)			320,3				8,53				12,28				43,61				0,19		1,3		0,06		0,25		134,54		207,4		54,94		1,46	
			Чай с фруктовым соком			200			33				0,54				0,1				8,58				0		1,38		0		0		0		0		0			
			Хлеб пшеничный			40			95,2				3,04				0,32				19,44				0,04		0		0,04		8		26		5,6		0,44			
Завтрак 2			338 Руша св. порциями			100			42				0,4				0,3				9,5				0,02		5		0		0,4		19		16		12		2,3	

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			День 10 (Четверг)													
			День 11 (Пятница)													
			Витаминная и минеральная ценность													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	1 Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35		
	204 Макароны отварные с сыром	205(200/5)	286,32	10,95	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13		
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98		
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	209 Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1		
	338 Яблоко св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	Итого	625	778,52	25,59	26,42	108,32	0,24	5,44	0,24	1,92	239,73	371,42	62,12	4,9		
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54		
	98 Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65		
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100(50/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28		
	303 Каша пшеничная вязкая	200	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09		
	348 Компот из яблок	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6		
	Хлеб Цивильный	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	890	794,32	20,69	28,32	95,49	0,27	55,61	0,49	8,14	131,92	327,75	87,41	5,16		
			День 11 (Пятница)													
			Витаминная и минеральная ценность													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	182 Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14		
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14	0,1		
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	338 мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
	Итого	550	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	41,03	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78		
Обед	52 Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08		
	290 Птица тушеная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05		
	302 Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19		

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	Хлеб Цивильный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Итого	890	869,87	33,31	38,24	131,06	0,5	32,76	0,36	6,72	118,16	470,07	257,85	10,13
День 12 (Суббота)														
Итого за неделю														
Средний показатель														
			782,26	21,38	24,45	119,07	0,24	4,56	0,19	2,44	314,62	520,11	81,63	3,05
			4219,44	134,66	142,03	591,06	1,31	64,58	1,54	7,73	1766,32	2311,46	405,19	19,61
			703,24	22,44	23,67	98,51	0,22	10,76	0,26	1,29	294,39	385,24	67,53	3,27

Итоговые показатели

Завтрак														
	Итого	555	644,2	19,72	21,22	86,12	0,32	39,47	0,15	0,6	513,54	452,4	91,49	2,13
	Итого	555	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38
	Итого	570	767,45	35,33	32,99	81,99	0,16	7,38	0,19	1,22	343,76	477,78	52,42	2,97
	Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88
	Итого	565	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,56	7,96
	Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,13	0,16	3,03	0,18	0,39	311,88	320,4	44,18	1,8
	Всего за неделю		4208,46	138,01	139,85	578,48	1,62	94,07	0,88	5,36	2204,35	2589,84	623,4	21,12
	Средний показатель		701,41	23,00	23,31	96,41	0,27	15,68	0,15	0,89	367,39	431,64	103,90	3,52
	Итого	580	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24
	Итого :	550	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,08	3,42
	Итого	560	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	72,54	4,22
	Итого	625	778,52	25,59	26,42	108,32	0,24	5,44	0,24	1,92	239,73	371,42	62,12	4,9
	Итого	550	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	39,63	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78
	Итого	710	782,26	21,38	24,45	119,07	0,24	4,56	0,19	2,44	314,62	520,11	81,63	3,05
	Всего за неделю		4219,44	134,66	142,03	591,06	1,31	64,58	1,54	7,73	1766,32	2311,46	405,19	19,61
	Средний показатель		703,24	22,44	23,67	98,51	0,22	10,76	0,26	1,29	294,39	385,24	67,53	3,27

Обед

Итого	890	805,33	25,85	27,85	92,57	1,45	58,57	0,6	7,68	103,99	270,93	85,9	5,37
Итого	915	962,29	26,18	33,5	118,75	0,41	25,3	0,54	10,72	109,99	454,32	244,76	9,34
Итого	920	788,45	27,57	27,32	107,64	0,55	57,89	0,75	5,61	225,98	514,4	129,34	6,24
Итого	895	797,6	21,42	31,33	106,48	1,34	33,3	0,3	9,48	133,68	318,37	104,66	6
Итого	925	778,83	25,52	44,1	102,86	0,48	31,35	0,77	8,95	105,98	315,56	114,16	5
Итого	925	848,78	23,35	27,59	127,19	0,31	55,61	0,48	9,04	131,97	332,92	91,81	5,4
Всего за неделю		4981,28	149,89	191,69	655,49	4,54	262,02	3,44	51,48	811,59	2206,5	770,63	37,35
Средний показатель		830,2133	24,98	31,95	109,25	0,76	43,67	0,57	8,58	135,27	367,75	128,44	6,23
Итого	920	800,12	23,39	30,24	90,68	1,45	65,02	0,59	9,29	259,74	345,93	141,55	7,17
Итого	895	840,23	21,74	34,96	112,07	0,16	26,07	0,55	8,95	101,09	204,42	81,24	3,1
Итого	980	802,59	20,66	30,67	109,73	0,43	47,94	0,49	9,86	206,41	406,38	127,66	5,07
Итого	890	794,32	20,69	28,32	95,49	0,27	55,61	0,49	8,14	131,92	327,75	87,41	5,16
Итого	890	869,87	33,31	38,24	131,06	0,5	32,76	0,36	6,72	118,16	470,07	257,85	10,13
Итого	920	815,68	20,79	32,48	90,44	0,34	65,9	0,51	7,94	186,36	328,77	118,29	4,82
Всего за неделю		4922,81	140,58	194,91	629,47	3,15	293,3	2,99	50,9	1003,68	2083,32	814	35,45
Средний показатель		820,4683	23,43	32,49	104,91	0,53	48,88	0,50	8,48	167,28	347,22	135,67	5,91