

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ лицей №1
И.А. Боженко

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Общепит»
Туркина Н.Н.

Спецификация

для питания детей обучающихся с ОВЗ 5-11 класс в МБОУ Лицей № 1 г.Цимлянск
с 10 января по 31 марта 2022г.

Согласно сборника рецептур блюд 2004г под редакцией В.Т. Лапшиной

1 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК 1					
Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,362	116,91
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Итого	470	17	31,15	55,372	595,07
ЗАВТРАК 2					
Суп картоф. с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,3	12,2	62,4
Печенье	60	4,56	7,08	44,64	250
Сок фруктовый	200	1,0	-	21,2	88
Итого	540	13,74	12,98	100,34	567,4
Всего	1010	30,74	44,13	155,712	1162,47

2 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК 1					
Запеканка из творога со сметаной	150/20	40,3	12,1	36,5	252
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Чай с сахаром	200/15	-	-	14	56
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Итого	430	44,98	20,22	71,26	498,3
ЗАВТРАК 2					
Суп с мясн. фрикадельками	250/25	5,9	5,2	17,0	138
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,25	10,2	52
Пряник	95	12,09	19,41	51,78	354,7
Чай с сахаром и лим.	200/15/7	0,3	-	15,2	58,2
Итого	617	19,94	24,86	94,18	602,9
Всего	1047	64,92	45,08	165,44	1101,20

3 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<u>ЗАВТРАК 1</u>					
Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	265	8,281	9,018	38,559	269,33
Какао напиток	200	1,33	1,15	12,77	149,10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,25	10,2	52
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Итого	500	11,591	18,488	61,739	550,23
<u>ЗАВТРАК 2</u>					
Щи из свежей капусты	250	2	4,3	10,0	88
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,25	10,2	52
Вафли сливочные	30	0,96	8,4	24	103
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	58
Фрукты: банан	200	3,04	-	42	182,4
Итого	720	7,85	12,95	101,2	483,40
Всего	1220	19,441	31,438	162,939	1033,63

4 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<u>ЗАВТРАК 1</u>					
Оладьи из печени	86	18,4	17,8	11,05	279
Каша пшеничная	50	50	50	50	50
Кофейный напиток	50	50	50	50	50
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Огурец соленый	50	50	50	50	50
Сыр	50	50	50	50	50
Итого	576	35,23	36,4	105,12	934,90
<u>ЗАВТРАК 2</u>					
Суп лапша домашняя с курицей	250/25	7,6	7,7	14,1	158
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,4	16,32	83,2
Плюшка с маком	100	10,6	8,4	74,4	460
Компот из смеси с/фруктов	200	0,6	-	31,4	124
Итого	615	21,44	16,5	136,22	825,20
Всего	1191	56,67	52,90	241,34	1760,40

5 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<u>ЗАВТРАК 1</u>					
Колбаса вареная отварная	80	10,5	17,8	1,2	205
Каша гречневая вязкая	150	4,5	5,1	21,9	151
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58
Огурец соленый	75	0,6		1,3	9,8
Итого	570	19,6	23,2	60,1	540,8
<u>ЗАВТРАК 2</u>					
Суп картофельный с рисом	250	2,5	3,0	18,3	113
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,3	12,2	62,4
Конвертик с повидлом	55	5,99	5,17	31,03	238
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	58
Фрукты: Яблоко	200	0,6	-	17,2	66,9
Итого	750	11,27	8,47	93,73	538,30
Всего	1320	30,87	31,67	153,83	1079,10

6 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<u>ЗАВТРАК 1</u>					
Запеканка из творога со сметаной	150/20	40,3	12,1	36,5	252
Какао с молоком	200	3,8	0,3	20,7	117
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Сыр	15	3,8	4,8	0	60
Итого	439	51,78	25,32	77,96	619,3
<u>ЗАВТРАК 2</u>					
Суп картоф. с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,3	12,2	62,4
Печенье	60	4,56	7,08	44,64	250
Сок фруктовый	200	1,0	-	21,2	88
Итого	540	13,74	12,98	100,34	567,4
Всего	979	65,52	38,3	178,3	1186,7

7 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<u>ЗАВТРАК 1</u>					
Сосиска отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68
Макаронные отварные	200	7,536	5,959	48,031	276,11
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
Итого	590	25,186	23,159	122,421	821,89

<u>ЗАВТРАК 2</u>					
Суп с мясн. фрикадельками	250/25	5,9	5,2	17,0	138
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,25	10,2	52
Пряник	95	12,09	19,41	51,78	354,7
Чай с сахаром и лим.	200/15/7	0,3	-	15,2	58,2
Итого	617	19,94	24,86	94,18	602,9
Всего	1207	45,126	48,019	216,601	1424,79

8 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<u>ЗАВТРАК 1</u>					
Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	265	6,3	7,09	44,8	269
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Сыр	15	3,8	4,8	0	60
Итого	505	12	12,04	69,15	443,50
<u>ЗАВТРАК 2</u>					
Щи из свежей капусты	250	2	4,3	10,0	88
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,25	10,2	52
Конвертик с повидлом	30	0,96	8,4	24	103
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	58
Фрукты: банан	200	3,04	-	42	182,4
Итого	720	7,85	12,95	101,2	483,40
Всего	1225	19,85	24,99	170,35	926,90

9 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<u>ЗАВТРАК 1</u>					
Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86
Икра кабачковая	100	0,5	2	3,25	32,8
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Итого	475	14,75	26,38	28,66	504,26
<u>ЗАВТРАК 2</u>					
Суп лапша домашняя	250/25	7,6	7,7	14,1	158
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,4	16,32	83,2
Плюшка с маком	100	10,6	8,4	74,4	460
Компот из смеси с/фруктов	200	0,6	-	31,4	124
Итого	615	21,44	16,5	136,22	825,20
Всего	1090	36,19	42,88	164,88	1329,46

10 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<u>ЗАВТРАК 1</u>					
Биточки рыбные	78	14,8	5,4	15,5	165
Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	528	20,8	10,05	64,85	542,36
<u>ЗАВТРАК 2</u>					
Суп картофельный с рисом	250	2,5	3,0	18,3	113
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,3	12,2	62,4
Вафли сливочные	55	5,99	5,17	31,03	238
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	58
Фрукты: Яблоко	200	0,6	-	17,2	66,9
Итого	750	11,27	8,47	93,73	538,30
Всего	1278	32,07	18,52	158,58	1080,66