



Типовое 10-дневное меню бесплатного двухразового питания для учащихся ОВЗ на 2022 год.

		Сезон зимне-весенний						
№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г (не менее)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		
1	2	3	4	5	6	7	8	
День 1	Завтрак							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
	376	Чай с сахаром	200/12	0,07	0,02	12,00	48,46	
		Итого:	280/12	7,91	3,64	46,54	298,25	
	Обед							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6	
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,80	
	173/М	Каша пшеничная молочная	200	7,3	7,2	39,7	211,9	
	382/М	Какао с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
338/М	Мандарин (фрукт)	100	0,80	0,20	7,50	38,00		
	Итого:	575	23,83	19,17	81,51	558,36		
День 2	Завтрак							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
	376	Чай с сахаром	200/12	0,07	0,02	12,00	48,46	
		Итого:	280/12	7,91	3,64	46,54	298,25	
	Обед							
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	294/М	Котлета куриная	100	13,4	7,6	7,8	153,9	
	336/М	Капуста тушенная	180	3,7	6,46	21,28	160,78	
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	79,66	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,4	9,8	47		
	Йогурт	90	2,52	1,44	12,6	80,25		
	Итого:	700	23,74	23,75	87,67	681,68		
	Завтрак							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
	376	Чай с сахаром	200/12	0,07	0,02	12,00	48,46	
		Итого:	280/12	7,91	3,64	46,54	298,25	

День 3	Обед							
	223/М	Сырники из творога с сладким соусом	200	24,78	16,84	37,52	407,41	
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,91	2,26	18,6	107	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		Зефир	45	0,36	55,75	201,5	157,6	
	338/М	Мандарин (фрукт)	100	0,8	0,2	7,5	38	
	Итого:	555	31,22	75,35	279,61	780,51		
День 4	Завтрак							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
	376	Чай с сахаром	200/12	0,07	0,02	12,00	48,46	
		Итого:	280/12	7,91	3,64	46,54	298,25	
	Обед							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6	
	232/М	Рыба запеченая с соусом томатным	130	21,85	6,08	9,16	179,5	
	128/М	Картофельное пюре	180	3,92	5,65	26,44	172,84	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	47		
	Итого:	645	33,28	16,46	74,88	586,89		
День 5	Завтрак							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
	376	Чай с сахаром	200/12	0,07	0,02	12,00	48,46	
		Итого:	280/12	7,91	3,64	46,54	298,25	
	Обед							
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	268/М	Тефтели из говядины со сметанно-томатным соусом	130	15,68	12,95	15,22	240,00	
	202/М	Макароны отварные	180	7,9	0,94	50,76	243,36	
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,91	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,4	9,8	47		
	Итого:	640	28,67	23,19	107,61	757,36		
День 6	Завтрак							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
	376	Чай с сахаром	200/12	0,07	0,02	12,00	48,46	
		Итого:	280/12	7,91	3,64	46,54	298,25	
	Обед							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6	
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,80	
	174/М	Каша рисовая молочная	200	5,25	7,12	38,32	239,05	
	382/М	Какао с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
338/М	Мандарин (фрукт)	100	0,8	0,2	7,5	38		
	Итого:	575	21,78	19,09	80,13	585,51		

День 7	Завтрак							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
	376	Чай с сахаром	200/12	0,07	0,02	12,00	48,46	
		Итого:	280/12	7,91	3,64	46,54	298,25	
	Обед							
	291/М	Плов из куриного филе	250	30,06	25,84	42,39	523,44	
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	79,66	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
338/М	Мандарин (фрукт)	100	0,8	0,2	7,5	38		
	Итого:	570	34,5	26,64	85,95	735,1		
День 8	Завтрак							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
	376	Чай с сахаром	200/12	0,07	0,02	12,00	48,46	
		Итого:	280/12	7,91	3,64	46,54	298,25	
	Обед							
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	268/М	Тефтели из говядины с томатным соусом	130	16,04	15	18,42	273,4	
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	2,06	35,63	192,19	
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,91	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
338/М	Мандарин (фрукт)	100	0,8	0,2	7,5	38		
	Итого:	640	29,39	26,16	93,38	730,59		
День 9	Завтрак							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
	376	Чай с сахаром	200/12	0,07	0,02	12,00	48,46	
		Итого:	280/12	7,91	3,64	46,54	298,25	
	Обед							
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6	
	232/М	Рыба запеченая	100	21,45	2,84	3,76	126,31	
	128/М	Картофельное пюре	180	3,97	5,66	38,62	223,18	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
338/М	Мандарин (фрукт)	100	0,8	0,2	7,5	38		
	Итого:	615	33,33	13,03	79,36	575,04		
День 10	Завтрак							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
	376	Чай с сахаром	200/12	0,07	0,02	12,00	48,46	
		Итого:	280/12	7,91	3,64	46,54	298,25	
	Обед							
	223/М	Сырники из творога с сладким соусом сметанным	210	24,9	19,25	45,01	457,7	
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,91	2,26	18,60	107,00	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
	Зефир	45	0,36	55,75	201,50	157,6		
338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,4	9,8	47		
	Итого:	565	30,94	77,96	289,40	839,8		