

Согласовано

Директор

"01" "04" 2022 г.



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	Яблоко	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
	13/М	Каша гороховая (пюре)	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
	Йогурт	90	2,52	1,44	12,6	80,25	
	Итого:	600	23,34	23,35	77,87	634,68	
	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
	Обед						

День 3	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
		Итого:	455	30,42	75,15	272,11	742,51
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	
	Итого:	545	32,88	16,06	65,08	539,89	
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	Котлета 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 сахаром	180	1,45	1,25	12,38	66,91
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
338/М	Яблоко	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
	Итого:	475	20,98	18,89	72,63	547,51	
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
		Итого:	470	33,7	26,44	78,45	697,1
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	Котлета 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 сахаром	180	1,45	1,25	12,38	66,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Итого:	540	28,59	25,96	85,88	692,59	
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	Яблоко	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	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	565	30,94	77,96	289,40	839,8	