

Согласовано:

Директор

" 7 " 11 2022 г.



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

		Сезон зимне-весенний						
№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г (не менее)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
1	2	3	4	5	6	7	8	
День 1	<b>Завтрак</b>							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
	388/М	Чай с сахаром	200	0,1		15,00	60,4	
		<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>7,94</b>	<b>3,62</b>	<b>61,54</b>	<b>310,19</b>	
	<b>Обед</b>							
	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 молочная рисовая	210	6,97	10,02	37,8	269,3	
	372/М	Чай с сахаром и лимоном	215	0,13	0,02	15,2	61,5	
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00	
	<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>19,12</b>	<b>18,96</b>	<b>72,6</b>	<b>539,2</b>		
День 2	<b>Завтрак</b>							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
	388/М	Чай с сахаром	200	0,1		15,00	60,4	
		<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>7,94</b>	<b>3,62</b>	<b>61,54</b>	<b>310,19</b>	
	<b>Обед</b>							
		Котлета куриная	90	9,29	8,81	7,06	144,69	
	139М	Капуста тушеная	160	3,91	5,67	11,56	102,18	
	388/М	Какао с молоком	180	3,37	2,85	14,71	98	
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	
		Йогурт	90	2,52	1,44	12,6	80,25	
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>22,13</b>	<b>19,17</b>	<b>65,25</b>	<b>519,12</b>		
День 3	<b>Завтрак</b>							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
	388/М	Чай с сахаром	200	0,1		15,00	60,4	
		<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>7,94</b>	<b>3,62</b>	<b>61,54</b>	<b>310,19</b>	
	<b>Обед</b>							
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	368/М	Соус Болоньезе	90	10,5	8,2	1,7	122,6	

	202/М	Макароны отварные	150	5,2	4,35	34,6	198,3
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
		Мандарин	100	20,72	21,72	22,72	369,2
		<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>40,99</b>	<b>43,17)</b>	<b>90,85</b>	<b>916,79</b>
День 4	<b>Завтрак</b>						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	388/М	Чай с сахаром	200	0,1		15,00	60,4
		<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>7,94</b>	<b>3,62</b>	<b>61,54</b>	<b>310,19</b>
	<b>Обед</b>						
	223/М	Запеканка из творога с сладким соусом сметанным	150/40	19,89	12,14	35,64	331,4
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,74	2,26	18,60	105,70
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	44,4
		<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>26,07</b>	<b>15,2</b>	<b>83,36</b>	<b>575,50</b>
День 5	<b>Завтрак</b>						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	388/М	Чай с сахаром	200	0,1		15,00	60,4
		<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>7,94</b>	<b>3,62</b>	<b>61,54</b>	<b>310,19</b>
	<b>Обед</b>						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	234/М	Котлета рыбная	90	7,5	6,26	10,56	128,60
	128/М	Картофельное пюре	150/50	3,07	4,71	22,03	142,80
	372/М	Чай с сахаром и лимоном	215/7	0,13	0,02	15,2	61,5
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	44,4	
	<b>Итого:</b>	<b>667</b>	<b>18,04</b>	<b>15,71</b>	<b>76,91</b>	<b>522,9</b>	
День 6	<b>Завтрак</b>						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	388/М	Чай с сахаром	200	0,1		15,00	60,4
		<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>7,94</b>	<b>3,62</b>	<b>61,54</b>	<b>310,19</b>
	<b>Обед</b>						
	291/М	Плов с курицей	150/90	19,11	19,56	40,69	415,2
	388/М	Чай с сахаром	200/15	0,1		15,00	60,4
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
	338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	44,4
		<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>22,65</b>	<b>20,36</b>	<b>84,81</b>	<b>614</b>
День 7	<b>Завтрак</b>						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	388/М	Чай с сахаром	200	0,1		15,00	60,4
		<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>7,94</b>	<b>3,62</b>	<b>61,54</b>	<b>310,19</b>
	<b>Обед</b>						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8

	173/М	Каша молочная пшеничная	210/10/10	4,56	8,42	25,29	195,2
	388/М	Какао с молоком	180	3,37	2,85	14,71	98
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
		Мандарин	100	20,72	21,72	22,72	369,2
		<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>40,67</b>	<b>41,91</b>	<b>82,32</b>	<b>870,8</b>
День 8	<b>Завтрак</b>						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	388/М	Чай с сахаром	200	0,1		15	48,46
		<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>7,94</b>	<b>3,62</b>	<b>61,54</b>	<b>298,25</b>
	<b>Обед</b>						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	268/М	котлета из говядины с томатным соусом	90/30	10,7	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193
	372/М	Чай с сахаром и лимоном	215/7	0,13	0,02	15,2	61,5
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	19,32	94,00
338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	44,4	
	<b>Итого:</b>	<b>642</b>	<b>18,70</b>	<b>25,99</b>	<b>87,02</b>	<b>657,71</b>	
День 9	<b>Завтрак</b>						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	388/М	Чай с сахаром	200	0,1		15,00	48,46
		<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>7,94</b>	<b>3,62</b>	<b>61,54</b>	<b>298,25</b>
	<b>Обед</b>						
	223/М	Ватрушка с творогом	75	8,26	7,24	27,2	207
		Котлета куриная	90	9,29	8,81	7,06	144,69
	202/М	Макароны отварные	150/50	6,2	4,58	42,3	235,2
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>28,24</b>	<b>22,28</b>	<b>81,06</b>	<b>747,49</b>	
День 10	<b>Завтрак</b>						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	388/М	Чай с сахаром	200	0,1		15,00	48,46
		<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>7,94</b>	<b>3,62</b>	<b>61,54</b>	<b>298,25</b>
	<b>Обед</b>						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	234/М	Котлета рыбная	90	7,5	6,26	10,56	128,60
	128/М	Картофельное пюре	150/50	3,07	4,71	22,03	142,80
	372/М	Чай с сахаром и лимоном	215/7	0,13	0,02	15,2	61,5
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
338/М	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,40	9,8	44,4	
	<b>Итого:</b>	<b>667</b>	<b>18,04</b>	<b>15,71</b>	<b>76,91</b>	<b>522,9</b>	