

Примерное перспективное десятидневное меню на организацию питания обучающихся на 2024-2025 учебный год.Возраст 7-10 лет. ОВЗ											
Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,8	134,2	54-19к-2020	35
				Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з-2020	11
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	64	26,4	54-2гн-2020	5
			хлеб	Батон	30	3,5	0,7	23,4	126,7	Пром.производства	4
				Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.производства	19
			итого		540	9,8	12,9	117,1	406,7		74
1	1	Обед	закуска	Огурец нарезка	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020	8
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	1,8	1,7	9,6	58,36	54-3с-2020	31
			2 блюдо	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г-2020	13
			гарнир	Тефтеля мясная	100	18,57	5,22	8,27	147,61	Пром.производства	34
			напиток	Компот из вишни	200	0,3	0,1	3,9	17,3	54-6хн-2020	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	3,5	0,7	23,4	126,7	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
			итого		800	34,97	14,52	92,67	643,37		102
1	1	Итого за день:			1340	44,77	27,42	209,77	1050,07		176
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная на молоке с маслом	200	5,3	5,7	25,3	174,3	54-27к-2020	32
				Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з-2020	12
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020	5
			хлеб	Батон	30	8,31	2,33	59,3	291	Пром.производства	4
				Шоколад	15	7	34	53	21	Пром.производства	21
			итого		460	24,31	46,43	144,1	566,9		74
1	2	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з-2020	12
			1 блюдо	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с-2020	32
			2 блюдо	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4	54-9г-2020	38
			гарнир								
			напиток	Чай с сосмородиной	200	0,1	0	0,8	4	54-6гм-2020	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
			итого		750	31,3	18,1	50,9	491,4		102
1	2	Итого за день:			1210	55,61	64,53	195	1058,3		176
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1	54-21к-2020	54
				Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-19з-2020	11
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	64	26,4	54-2гн-2020	5
			хлеб	Батон	30	8,31	2,33	59,3	291	Пром.производства	4
			итого		440	15,91	18,83	157,4	632,6		74
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020	13
			2 блюдо	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14.апр	125,9	54-9с-2020	28
				Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4	232	54-2м-2020	29
			гарнир	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020	13
			напиток	Чай с облепихой	200	0,1	0,6	0,6	8,2	54-6гн-2020	11
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
			итого		800	31,9	27	45446	626,9		102
1	3	Итого за день:			1240	47,81	45,83	45603	1259,5		176
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша дружба	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к-2020	33
				Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з-2020	14
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	8
			хлеб	Батон	30	8,31	2,33	59,3	291	Пром.производства	4
				Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.производства	15
			итого		545	17,61	13,03	101,9	541,6		74
1	4	Обед	закуска	Винегрет с раст.маслом	80	0,8	7,1	5,5	89,5	54-16з-2020	10
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с-2020	28
			2 блюдо	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м-2020	30
			гарнир								
			напиток	Чай с брусникой	200	0,1	0,1	0,9	4,4	54-9гн-2020	14
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
				Банан	100	1,8	0,6	25,5	113,4	Пром.производства	12
			итого		870	36,7	21,9	80,8	665,3		102
1	4	Итого за день:			1415	54,31	34,93	182,7	1206,9		176
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшениная	200	5,9	6,3	27,2	189,3	54-28к-2020	25
				Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-19з-2020	12
			гор.напиток	Чай с сахаром/молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн-2020	14
			хлеб	Батон	30	3,5	0,7	23,4	126,7	Пром.производства	4
				Джем фруктовый	30	0,3	0	21,6	87	Пром.производства	19
			итого		470	11,4	15,3	81	520		74
1	5	Обед	закуска	Огурец нарезка	80	0,7	0,1	2	11,3	54-2з-2020	10
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	200	1,8	2,5	10,66	88,3	54-18с-2020	29
				Рыба тушенная в томате с овощами(минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р-2020	30
			2 блюдо								
			гарнир	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г-2020	15
			напиток	Компот из изюма	200	0,4	0,1	12	50,4	54-4хн-2020	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
			итого		820	26,9	16,8	76,96	582		102
1	5	Итого за день:			1290	38,3	32,1	157,96	1102		176
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсянная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	54-9к-2020	28
				Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	54-19з-2020	12
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	64	26,4	54-2гн-2020	7

			хлеб	Батон	30	3,5	0,7	23,4	126,7	Пром.производства	4
			фрукты	Чоко - пай	30	1	0	0	122	Пром.производства	23
			итого		470	13,4	20,3	121,8	622,9		74
2	1	Обед	закуска	Кукуруза	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з-2020	8
			1 блюдо	Суп крестьянский с рисом	200	4,94	5,78	11,26	116,88	54-11с-2020	32
			2 блюдо	Капуста тушенная с курицей	200	16,8	8,2	10,4	182,9	54-27м-2-20	27
			напиток	Компот из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	39,9	54-6хн-2020	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0,4	10	Пром.производства	4
				Груша	100	0,6	0,5	15,5	68,3	Пром.производства	15
			итого		850	26,14	15,28	52,46	449,28		102
2	1	Итого за день:			1320	39,54	35,58	174,26	1072,18		176
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25,1к-2020	33
				Сыр твёрдый	10	3,51	4,5	0	54,5	54-1з-2020	12
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	64	26,4	54-2гн-2020	5
			хлеб	Батон	30	8,31	2,33	59,3	291	Пром.производства	4
				Джем фруктовый	30	0,3	0	21,6	87	Пром.производства	20
			итого		470	17,62	12,23	173,6	643,4		74
2	2	Обед	закуска	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з-2020	10
			1 блюдо	Борщ со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с-2020	28
			2 блюдо	Печень говяжья по строгиновски	100	16,74	15,88	6,66	236,6	54-18м-2020	32
			гарнир	Каша перловая	200	5,9	7	40,6	249,5	54-5г-2020	15
			напиток	Чай со смородиной	200	0,1	0	0,8	4	54-5гн-2020	9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
					850	26,44	23,38	61,56	563,4		102
			итого		850	26,44	23,38	61,56	563,4		102
2	2	Итого за день:			1320	44,06	35,61	235,16	1206,8		176
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	54-27к-2020	28
				Сыр твёрдый	10	3,51	4,5	0	54,5	54-1з-2020	14
			гор.напиток	Чай с сахаром/лимон	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	9
			хлеб	Батон	30	8,31	2,33	59,3	291	Пром.производства	4
			фрукты	Мандарин	100	4,1	0,2	13,65	76,15	Пром.производства	19
			итого		540	21,52	12,73	104,95	623,85		74
2	3	Обед	закуска	Свекла отварная дольками	80	1,2	0,1	6,9	33,6	54-28з-2020	8
			1 блюдо	Суп овощной с фрикадельками	200	8,64	6,06	13,92	144,82	54-5с-2020	28
			2 блюдо	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4	54-22м-2020	26
			напиток	Чай с клюквой	200	0,3	0	6,9	28,8	54-10гн-2020	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
				Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.производства	20
					890	33,54	14,06	67,12	529,12		102
			итого		890	33,54	14,06	67,12	529,12		102
2	3	Итого за день:			1430	55,06	26,79	172,07	1152,97		176
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	54-13к-2020	35
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	64	26,4	54-2гн-2020	5
			хлеб	Батон	30	8,31	2,33	59,3	291	Пром.производства	4
				Чоко пай	30	1	0	0	122	Пром.производства	30
			итого		460	17,61	11,53	161,9	709,7		74
2	4	Обед	закуска	Икра кабачковая	80	1,2	3,7	5,9	62,4	Пром.производства	10
			1 блюдо	Суп с макарон. Изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с-2020	27
			2 блюдо	Котлета	100	18,57	5,22	8,24	147,61	Пром.производства	32
			гарнир	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-08г-2020	15
			напиток	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	54-5хн-2020	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
					820	32,47	17,02	102,64	686,51		102
			итого		820	32,47	17,02	102,64	686,51		102
2	4	Итого за день:			1280	50,08	28,55	264,54	1396,21		176
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсянная	200	8,6	11,3	34,4	272,9	54-9к-2020	32
			гор.напиток	Чай с сахаром/молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн-2020	12
			хлеб	Батон	30	3,5	0,7	23,4	126,7	Пром.производства	4
			фрукты	Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.производства	26
			итого		530	14,2	13,6	78,3	503,8		74
2	5	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	80	1,3	8,1	7,7	108,7	54-8з-2020	8
			1 блюдо	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	54-4с-2020	28
			2 блюдо	Котлета из горбуши	100	17,5	6,6	8,5	163,6	54-2р-2020	25
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020	28
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
					820	28,8	26	64	605,8		102
			итого		820	28,8	26	64	605,8		102
2	5	Итого за день:			1350	43	39,6	142,3	1109,6		176
		Среднее значение за период:			1319,5	47,254	37,094	4733,7	1161,45		176

