



Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.  
 Возрастная категория: дети с ОВЗ (7-11 лет). Сезон: весенне-летний.

стр. 1 из 5

Прием пищи, наименование блюда 1	Масса порции 2	Пищевые вещества			Эн. (ккал) 6	№ рец. 7
		Белки (г) 3	Жиры (г) 4	Углеводы 5		

Неделя: первая.

День 1-й: понедельник

**Завтрак**

Кукуруза консервированная	60	1.32	0.24	6.72	34.80	229
Плов из мяса свинины	250	19.68	23.45	47.70	480.75	403
Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	200	0.00	0.00	8.60	33.93	622
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	25	1.93	0.24	11.98	59.00	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
<b>всего за завтрак:</b>		<b>24.33</b>	<b>24.15</b>	<b>84.26</b>	<b>651.68</b>	

**Обед**

Горошек зеленый консервированный (овощная добавка)	60	2.03	0.13	4.25	26.16	229
Суп картофельный с рыбой	250	13.57	8.10	19.89	206.88	150
Гуляш из свинины	120	16.72	42.40	4.62	467.48	367
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	8.05	39.45	263.01	219
Компот из изюма	200	0.46	0.10	28.13	116.05	280
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	25	1.93	0.24	11.98	59.00	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
<b>всего за обед:</b>		<b>44.84</b>	<b>59.24</b>	<b>117.58</b>	<b>1181.78</b>	
<b>Всего за 1-й день:</b>		<b>69.17</b>	<b>83.39</b>	<b>201.84</b>	<b>1833.46</b>	

День 2-й: вторник

**Завтрак**

Салат из припущенной моркови с курагой	60	0.94	0.07	8.91	40.91	61
Пудинг творожный с яблоками и сгущенным молоком	180	24.93	16.11	41.99	417.92	17/5
Какао с молоком	200	4.74	3.85	26.61	161.56	270
Батон с каротином	45	3.42	0.36	22.14	105.75	пром.
<b>всего за завтрак:</b>		<b>34.03</b>	<b>20.39</b>	<b>99.65</b>	<b>726.14</b>	

**Обед**

Салат из свеклы с чесноком	60	0.83	6.05	4.84	77.07	229
Борщ с капустой и картофелем	250	2.06	6.67	12.93	120.88	128
Запеканка картофельная с мясом	200	24.92	27.31	28.48	459.34	377
Кисель детский "Витошка"	200			23.00	92.00	614
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	25	1.93	0.24	11.98	59.00	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
Фрукты (банан)	250	3.75	1.25	52.50	240.00	
<b>всего за обед:</b>		<b>34.89</b>	<b>41.74</b>	<b>142.99</b>	<b>1091.49</b>	
<b>Всего за 2-й день:</b>		<b>68.92</b>	<b>62.13</b>	<b>242.64</b>	<b>1817.63</b>	

День 3-й: среда

**Завтрак**

Огурец свежий	60	0.70	0.10	1.90	14.00	246
Омлет запечённый	150	15.55	23.25	2.86	283.05	2/6
Компот из кураги	200	0.78	0.05	22.62	94.65	284
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	25	1.93	0.24	11.98	59.00	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
Йогурт фруктовый	125	38.74	5.00	13.25	132.50	пром.
<b>всего за завтрак:</b>		<b>59.10</b>	<b>28.86</b>	<b>61.87</b>	<b>626.40</b>	

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.  
Возрастная категория: дети с ОВЗ (7-11 лет). Сезон: весенне-летний.

стр. 2 из 5

1 Прием пищи, наименование блюда	2 Масса порции	3 Пищевые вещества			6 Эн. (ккал)	7 № рец.
		3 Белки (г)	4 Жиры (г)	5 Углеводы		
<b>Обед</b>						
Маринад овощной без томата	60	0.88	6.09	7.14	87.60	464
Суп-пюре из картофеля с гренками	250	8.16	7.10	43.76	272.69	159
Рыба припущенная	100	19.45	1.11	0.32	89.44	506
Рис припущенный	150	3.42	3.98	19.69	128.82	240
Чай с лимоном	200	0.08	0.01	15.22	63.22	289
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	25	1.93	0.24	11.98	59.00	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
<b>всего за обед:</b>		<b>35.32</b>	<b>18.75</b>	<b>107.37</b>	<b>743.97</b>	
<b>Всего за 3-й день:</b>		<b>94.42</b>	<b>47.61</b>	<b>169.24</b>	<b>1370.37</b>	

**День 4-й: четверг**

**Завтрак**

Икра из кабачков. Консервы	60	1.14	5.34	4.62	71.40	пром.
Биточки, припущенные из кур	90	16.700	0.933	8.246	112.905	412
Пюре картофельное	150	3.27	5.16	22.68	150.61	3/3
Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	24.63	116.65	519
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	25	1.93	0.24	11.98	59.00	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
<b>всего за завтрак:</b>		<b>25.12</b>	<b>12.17</b>	<b>81.42</b>	<b>553.77</b>	

**Обед**

Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.28	14.40	246/1
Суп картофельный с клецками	250	2.69	3.74	16.70	111.48	46
Шницель из говядины	100	18.94	20.57	15.86	324.34	381
Макаронные изделия отварные	150	5.64	4.79	36.00	209.78	277
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.33	0.02	23.82	97.80	508
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	25	1.93	0.24	11.98	59.00	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
<b>всего за обед:</b>		<b>31.59</b>	<b>29.70</b>	<b>115.90</b>	<b>860.00</b>	
<b>Всего за 4-й день:</b>		<b>56.71</b>	<b>41.87</b>	<b>197.32</b>	<b>1413.77</b>	

**День 5-й: пятница**

**Завтрак**

Икра свекольная	60	0.92	4.56	5.87	68.39	75
Котлета рыбная "Лада"	90	11.86	13.33	8.51	201.78	42
Рис припущенный	150	3.70	4.86	38.89	214.10	466
Чай с лимоном	200	0.08	0.01	15.22	63.22	289
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	25	1.93	0.24	11.98	59.00	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
<b>всего за завтрак:</b>		<b>19.89</b>	<b>23.22</b>	<b>89.73</b>	<b>649.69</b>	

**Обед**

Кукуруза консервированная	60	1.32	0.24	6.72	34.80	229
Суп "Полевой"	250	7.77	9.73	21.36	204.30	161
Жаркое по-домашнему из мясных консервов "Говядина тушеная"	230	19.09	23.82	20.94	374.97	396
Компот из кураги	200	0.78	0.05	22.62	94.65	284
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	25	1.93	0.24	11.98	59.00	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	11.52	13.57	32.76	299.02	548
<b>всего за обед:</b>		<b>43.81</b>	<b>47.87</b>	<b>125.64</b>	<b>1109.94</b>	
<b>Всего за 5-й день:</b>		<b>63.70</b>	<b>71.09</b>	<b>215.37</b>	<b>1759.63</b>	

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.  
Возрастная категория: дети с ОВЗ (7-11 лет). Сезон: весенне-летний.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. (ккал)	№ рец.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7

**Неделя: вторая.**

**День 6-й: понедельник**

**Завтрак**

Горошек зеленый консервированный (овощная добавка)	60	2.03	0.13	4.25	26.16	229
Гуляш из свинины	120	16.72	42.40	4.62	467.48	367
Макаронные изделия отварные	150	5.64	4.79	36.00	209.78	277
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.33	0.02	23.82	97.80	508
Хлеб пшеничный с йодказеином	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
<b>всего за завтрак:</b>		<b>28.25</b>	<b>47.81</b>	<b>91.58</b>	<b>906.92</b>	

**Обед**

Икра из кабачков. Консервы	60	1.14	5.34	4.62	71.40	пром.
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7.95	7.78	18.18	174.86	48
Тефтели из говядины с рисом (Ёжики)	100	13.59	22.12	13.90	308.96	390
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	8.05	39.45	263.01	219
Чай с сахаром	200	0.02	0.00	15.01	60.84	300
Хлеб пшеничный с йодказеином	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
<b>всего за обед:</b>		<b>34.96</b>	<b>43.76</b>	<b>114.05</b>	<b>984.77</b>	
<b>Всего за 6-й день:</b>		<b>63.21</b>	<b>91.57</b>	<b>205.63</b>	<b>1891.69</b>	

**День 7-й: вторник**

**Завтрак**

Салат из свёклы с сыром	60	1.75	7.32	4.44	90.86	55
Жаркое по-домашнему из мясных консервов "Говядина тушеная"	230	19.09	23.82	20.94	374.97	396
Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	24.63	116.65	519
Хлеб пшеничный с йодказеином	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
<b>всего за завтрак:</b>		<b>25.05</b>	<b>31.89</b>	<b>72.90</b>	<b>688.18</b>	

**Обед**

Огурцы соленые	60	0.24	0.03	0.51	3.90	пром.
Щи из свежей капусты со сметаной	250	6.70	10.71	9.20	160.83	63
Котлеты рыбные любительские	100	13.46	4.81	6.56	124.00	346
Рис припущенный	150	3.70	4.86	38.89	214.10	466
Чай с лимоном	200	0.08	0.01	15.22	63.22	289
Хлеб пшеничный с йодказеином	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
<b>всего за обед:</b>		<b>27.71</b>	<b>20.89</b>	<b>93.27</b>	<b>671.75</b>	
<b>Всего за 7-й день:</b>		<b>52.77</b>	<b>52.78</b>	<b>166.17</b>	<b>1359.93</b>	

**День 8-й: среда**

**Завтрак**

Салат из припущенной моркови с курагой	60	0.94	0.07	8.91	40.91	61
Каша пшенная молочная жидкая	150	5.91	6.18	27.75	190.97	267
Какао с молоком	200	4.74	3.85	26.61	161.56	270
Батон с каротином	45	1.52	0.16	9.84	47.00	пром.
Ватрушка с джемом	60	0.00	0.00	0.00	0.00	540
<b>всего за завтрак:</b>		<b>13.11</b>	<b>10.26</b>	<b>73.11</b>	<b>440.44</b>	

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.  
 Возрастная категория: дети с ОВЗ (7-11 лет). Сезон: весенне-летний.

стр. 4 из 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. (ккал)	№ рец.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
Огурец свежий	60	0.70	0.10	1.90	14.00	246
Суп-пюре гороховый с гречками	250	9.95	6.54	39.24	256.09	272
Котлеты домашние	100	17.27	22.41	10.69	313.50	661
Пюре картофельное	150	3.27	5.16	22.68	150.61	3/3
Компот из кураги	200	0.78	0.05	22.62	94.65	284
Хлеб пшеничный с йодказеином	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
Фрукт (яблоко)	200	0.80	0.60	20.60	94.00	
<b>всего за обед:</b>		<b>36.30</b>	<b>35.33</b>	<b>140.62</b>	<b>1028.55</b>	
<b>Всего за 8-й день:</b>		<b>49.41</b>	<b>45.59</b>	<b>213.73</b>	<b>1468.99</b>	

**День 9-й: четверг**

**Завтрак**

Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.28	14.40	246/1
Курица в соусе с томатом	130	23.79	29.65	3.53	375.79	405
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	8.05	39.45	263.01	219
Компот из изюма	200	0.46	0.10	28.13	116.05	280
Хлеб пшеничный с йодказеином	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
<b>всего за завтрак:</b>		<b>37.17</b>	<b>38.39</b>	<b>96.28</b>	<b>874.95</b>	

**Обед**

Горошек зеленый консервированный (овощная добавка)	60	2.03	0.13	4.25	26.16	229
Суп-лапша домашняя с курой	250	2.79	5.83	13.93	119.36	156
Плов из отварной птицы	250	31.09	14.99	45.11	447.83	406
Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	200	0.00	0.00	8.60	33.93	622
Хлеб пшеничный с йодказеином	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
<b>всего за обед:</b>		<b>39.44</b>	<b>21.42</b>	<b>94.78</b>	<b>732.98</b>	
<b>Всего за 9-й день:</b>		<b>76.61</b>	<b>59.81</b>	<b>191.06</b>	<b>1607.93</b>	

**День 10-й: пятница**

**Завтрак**

Маринад овощной без томата	60	0.88	6.09	7.14	87.60	464
Котлеты рыбные любительские	90	12.14	4.33	5.90	111.60	346
Рис припущенный	150	3.42	3.98	19.69	128.82	240
Чай с лимоном	200	0.08	0.01	15.22	63.22	289
Хлеб пшеничный с йодказеином	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
Фрукты (банан)	250	3.75	1.25	52.50	240.00	
<b>всего за завтрак:</b>		<b>23.80</b>	<b>16.13</b>	<b>123.34</b>	<b>736.94</b>	

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.  
 Возрастная категория: дети с ОВЗ (7-11 лет). Сезон: весенне-летний.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. (ккал)	№ рец.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
Огурцы соленые	60	0.24	0.03	0.51	3.90	пром.
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	6.17	10.16	17.54	186.99	42
Гуляш из говядины	120	21.49	23.20	4.62	313.19	180
Макаронные изделия отварные	150	5.64	4.79	36.00	209.78	277
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.33	0.02	23.82	97.80	508
Хлеб пшеничный с йодказеином	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	20	1.40	0.22	9.26	43.20	пром.
<b>всего за обед:</b>		<b>37.40</b>	<b>38.67</b>	<b>105.38</b>	<b>917.36</b>	
<b>Всего за 10-й день:</b>		<b>61.20</b>	<b>54.80</b>	<b>228.72</b>	<b>1654.30</b>	
<b>Всего за 10 дней:</b>		<b>656.11</b>	<b>610.64</b>	<b>2031.71</b>	<b>16177.69</b>	

Исполнитель.: технолог отдела организации питания МБУ "СППЦ"  
 телефон: 8 (34383) 3-37-01  
 e-mail: pitanie\_sptc@ekarpinsk.ru  
 01.04.2021 г.