

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

стр. 1 из 5

Возрастная категория: дети с ОВЗ (12-18 лет). Сезон: весенне-летний.

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

Неделя: первая.**День 1-й: понедельник****Завтрак**

Горошек зеленый консервированный (овощная добавка)	100	3.38	0.22	7.09	43.60	229
Гуляш из свинины	120	16.72	42.40	4.62	467.48	367
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.48	9.66	47.34	315.61	219
Компот из изюма	200	0.46	0.10	28.13	116.05	280
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
всего за завтрак:		36.25	53.01	119.97	1099.64	

Обед

Кукуруза консервированная	100	2.20	0.40	11.20	58.00	229
Суп картофельный с рыбой	250	13.57	8.10	19.89	206.88	150
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"	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
всего за обед:		40.66	32.58	120.18	936.46	
Всего за 1-й день:		76.91	85.59	240.15	2036.10	

День 2-й: вторник**Завтрак**

Салат из припущенной моркови с курагой	100	1.56	0.11	14.85	68.18	61
Пудинг творожный с яблоками и сгущенным молоком	240	33.24	21.48	55.99	557.22	17/5
Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0.02	0.00	32.06	128.22	503
Батон с каротином	60	4.56	0.48	29.52	141.00	пром.
Фрукты (банан)	250	3.75	1.25	52.50	240.00	
всего за завтрак:		43.13	23.32	184.92	1134.62	

Обед

Салат из свеклы с чесноком	100	1.38	10.08	8.07	128.45	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
Чай с сахаром	200	0.02	0.00	15.01	60.84	300
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
всего за обед:		33.59	44.69	97.28	926.41	
Всего за 2-й день:		76.72	68.01	282.20	2061.03	

День 3-й: среда**Завтрак**

Маринад овощной без томата	100	1.47	10.15	11.89	145.95	464
Рыба припущенная	100	19.45	1.11	0.32	89.44	506
Рис припущенный	180	4.45	5.83	46.67	256.91	466
Чай с лимоном	200	0.08	0.01	15.22	63.22	289
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
всего за завтрак:		30.66	17.73	106.89	712.42	

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
 Возрастная категория: дети с ОВЗ (12-18 лет). Сезон: весенне-летний.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ рец.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
Огурец свежий	100	0.70	0.10	1.90	14.00	246
Суп-пюре из картофеля с гренками	250	8.16	7.10	43.76	272.69	159
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"	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
Йогурт фруктовый	125	38.74	5.00	13.25	132.50	пром.
всего за обед:		69.14	36.13	117.18	953.79	
Всего за 3-й день:		99.80	53.86	224.07	1666.21	

День 4-й: четверг**Завтрак**

Помидор свежий	100	1.10	0.20	3.80	24.00	246/1
Котлеты, припущенные из кур	100	18.58	1.04	9.15	125.44	412
Макаронные изделия отварные	180	6.77	6.16	43.20	255.48	277
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.33	0.02	23.82	97.80	508
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
всего за завтрак:		31.99	8.05	112.76	659.62	

Обед

Икра из кабачков. Консервы	100	1.90	8.90	7.70	119.00	пром.
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
Пюре картофельное	180	3.92	6.19	27.21	180.73	3/3
Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	24.63	116.65	519
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
всего за обед:		33.34	40.31	124.89	1009.10	
Всего за 4-й день:		65.33	48.36	237.65	1668.72	

День 5-й: пятница**Завтрак**

Кукуруза консервированная	100	2.20	0.40	11.20	58.00	229
Каша пшенная молочная жидкая	200	7.55	7.97	36.47	248.58	113
Кофейный напиток с молоком	200	2.90	2.50	19.77	113.85	286
Батон с каротином	60	2.66	0.28	17.22	82.25	пром.
всего за завтрак:		15.31	11.15	84.66	502.68	

Обед

Икра свекольная	100	1.53	7.60	9.78	113.96	75
Суп "Полевой"	250	7.77	9.73	21.36	204.30	161
Котлета рыбная "Лада"	100	13.17	14.81	9.46	224.20	42
Рис припущенный	180	4.45	5.83	46.67	256.91	466
Чай с лимоном	200	0.08	0.01	15.22	63.22	289
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
всего за обед:		32.21	38.61	135.28	1019.49	

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: дети с ОВЗ (12-18 лет). Сезон: весенне-летний.

Прием пищи, наименование блюда	Всего за 5-й день:					Эн. ценность (ккал)	№ рец.
	Масса порции	Пищевые вещества			№ рец.		
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
1	2	3	4	5	6	7	

Неделя: вторая.

День 6-й: понедельник

Завтрак

Икра из кабачков. Консервы	100	1.90	8.90	7.70	119.00	пром.
Бифштекс рубленый паровой	100	22.20	21.70	0.42	285.37	13/8
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.48	9.66	47.34	315.61	219
Чай с сахаром	200	0.02	0.00	15.01	60.84	300
Хлеб пшеничный с йодказеином	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
всего за завтрак:		39.81	40.89	103.26	937.72	

Обед

Горошек зеленый консервированный (овощная добавка)	100	3.38	0.22	7.09	43.60	229
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
Макаронные изделия отварные	180	6.77	6.16	43.20	255.48	277
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.33	0.02	23.82	97.80	508
Хлеб пшеничный с йодказеином	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
всего за обед:		37.23	36.93	138.98	1037.60	
Всего за 6-й день:		77.04	77.82	242.24	1975.32	

День 7-й: вторник

Завтрак

Салат из свеклы с сыром	100	2.92	12.20	7.39	151.43	229
Котлеты рыбные любительские	100	13.46	4.81	6.56	124.00	346
Рис припущенный	180	4.45	5.83	46.67	256.91	466
Чай с лимоном	200	0.08	0.01	15.22	63.22	289
Хлеб пшеничный с йодказеином	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
всего за завтрак:		26.12	23.48	108.63	752.46	

Обед

Огурцы соленые	100	0.40	0.05	0.85	6.50	пром.
Щи из свежей капусты со сметаной	250	6.70	10.71	9.20	160.83	63
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	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
всего за обед:		32.08	35.49	88.41	815.85	
Всего за 7-й день:		58.20	58.97	197.04	1568.31	

День 8-й: среда

Завтрак

Огурец свежий	100	0.70	0.10	1.90	14.00	246
Котлеты домашние	100	17.27	22.41	10.69	313.50	661
Пюре картофельное	180	3.92	6.19	27.21	180.73	3/3
Компот из кураги	200	0.78	0.05	22.62	94.65	284
Хлеб пшеничный с йодказеином	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
Фрукт (груша)	200	0.80	0.60	20.60	94.00	

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: дети с ОВЗ (12-18 лет). Сезон: весенне-летний.

1	2	3	4	5	6	7	всего за завтрак:					
							Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ рец.	
							Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Прием пищи, наименование блюда							151.04	159.93	489.67	4053.79		
Обед												
Салат картофельный	100	1.92	5.37	15.09	116.60	72						
Суп-пюре гороховый с гречками	250	9.95	6.54	39.24	256.09	272						
Шницель из говядины	100	18.94	20.57	15.86	324.34	381						
Рагу овощное	180	3.01	5.19	18.06	132.25	18/3						
Чай с сахаром	200	0.02	0.00	15.01	60.84	300						
Хлеб пшеничный с йодказеином	40	3.42	0.36	22.14	105.75	пром.						
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	0.00	0.00	0.00	0.00	пром.						
всего за обед:		37.26	38.03	125.40	995.87							
Всего за 8-й день:		188.30	197.96	615.07	5049.66							

День 9-й: четверг

Завтрак

Горошек зеленый консервированный (овощная добавка)	100	3.38	0.22	7.09	43.60	229
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	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
всего за завтрак:		39.68	15.84	93.59	682.26	

Обед

Помидор свежий	100	1.10	0.20	3.80	24.00	246/1
Суп-лапша домашняя с курой	250	2.79	5.83	13.93	119.36	156
Бифштекс рубленый паровой	100	22.20	21.70	0.42	285.37	13/8
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.48	9.66	47.34	315.61	219
Компот из изюма	200	0.46	0.10	28.13	116.05	280
Хлеб пшеничный с йодказеином	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
всего за обед:		42.24	38.12	126.41	1017.29	
Всего за 9-й день:		81.92	53.96	220.00	1699.55	

День 10-й: пятница

Завтрак

Салат из припущенной моркови с курагой	100	1.56	0.11	14.85	68.18	61
Каша ячневая молочная	205	7.50	7.07	41.18	259.20	112
Кофейный напиток с молоком	200	2.90	2.50	19.77	113.85	286
Батон с каротином	60	2.66	0.28	17.22	82.25	пром.
всего за завтрак:		14.62	9.96	93.02	523.48	

Обед

Маринад овощной без томата	100	1.47	10.15	11.89	145.95	464
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	6.17	10.16	17.54	186.99	42
Котлеты рыбные любительские	100	13.46	4.81	6.56	124.00	346
Рис припущенный	180	4.45	5.83	46.67	256.91	466
Чай с лимоном	200	0.08	0.01	15.22	63.22	289
Хлеб пшеничный с йодказеином	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
Фрукты (банан)	250	3.75	1.25	52.50	240.00	
всего за обед:		34.59	32.84	183.17	1173.97	
Всего за 10-й день:		49.22	42.80	276.19	1697.45	
Всего за 10 дней:		820.97	737.09	2754.54	20944.52	

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
Возрастная категория: дети с ОВЗ (12-18 лет). Сезон: весенне-летний.

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