



(Ф.И.О.)
Иванов И.И.

Примерное 10-дневное меню 2-разового питания для обучающихся
МАОУ "Школа №4 для обучающихся с ОВЗ" и МАОУ "Школа №7 для обучающихся с ОВЗ"

в возрасте с 7 до 11 лет и 12 лет и старше



№ п/п	1 день	Понедельник	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
1141,09	Печенье	Завтрак	40	2,7	4	19	148
883	Каша пшенная молочная с маслом сливочным		310	11,15	12,00	55,48	376,00
686	Чай с лимоном		200	0,06	0	15,16	59,9
	Итого завтрак:		550	13,91	16	89,64	583,9
1039	Суп картофельный с вермишелью	Обед	250	2,42	2,00	17,43	100,80
444,01/1006	Плов со свиной котлетой с соусом сливочным		280/20	20,42	23,00	55,19	493,80
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	16,00	63,80
894,01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
	Итого обед:		800	27,00	26,00	112,95	783,70
	Всего		1350	40,91	42,00	202,59	1367,60

№ п/п	2 день	Вторник	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
1046	Бутерброд с повидлом	Завтрак	50	2,72	1	19,33	129,3
235,05	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		300	7,65	10,00	47,53	308,40
1188	Чай с сахаром		200			16,00	63,80
	Итого завтрак:		550	10,37	11,00	82,86	501,50
1049	Суп-пюре из гороха	Обед	250	7,71	3,00	22,58	141,60
943	Пюре из пшеничного хлеба		10	1,30		7,81	40,00
1308,02/905,03	Биточек куриный в соусе молочном с овощами		110	15,39	21,00	2,09	191,30
516	Макаронные изделия отварные		180	7,61	5,00	45,44	262,10
928	Компот из смеси сухофруктов		200	0,35		24,36	101,70
894,01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
	Итого обед:		800	36,52	30,00	126,61	862,00
	Всего		1350	46,89	41,00	209,47	1363,50

№ рецеп	3 день	Среда					
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1574/903,01	Пудинг из творога с яблоками с соусом сладким		240	24,58	19,00	46,36	454,50
854	Чай с молоком		200	1,36	1,00	16,00	88,10
976	Фрукт		110	0,44		10,78	80,7
		Итого завтрак:	550	26,38	20,00	73,14	623,30
		Обед					
1030	Рассольник Ленинградский со сметаной		250	2,70	6,00	17,80	139,20
1027,13/901	Котлета Деревенская в соусе красном основном		120	14,90	14,00	10,75	223,50
998	Каша гречневая рассыпчатая		180	11,19	7,00	58,35	341,50
1899	Напиток Каркаде		200	0,57		3,61	15,00
894,01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
		Итого обед:	800	33,52	28,00	114,84	844,50
		Всего	1350	59,90	48,00	187,98	1467,80

№ рецеп	4 день	Четверг					
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,08	Печенье		40	3,00	4,00	29,76	162,80
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		310	6,94	7,00	54,37	307,50
950	Молоко кипяченое		200	5,80	6,00	9,40	120,00
		Итого завтрак:	550	15,74	17,00	93,53	590,30
		Обед					
1021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной		250	1,83	7,00	13,19	121,30
1027,6/1126	Котлета Московская в соусе томатном		110	12,12	11,00	1,16	173,10
995/836	Пюре картофельное с огурцом свежим (консервированным)		200	4,07	8,00	27,00	199,20
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	16,00	63,80
894,01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной		40	3,32	1,00	19,46	100,20
		Итого обед:	800	21,34	27,00	76,81	657,60
		Всего	1350	37,08	44,00	170,34	1247,90

№ рецеп	5 день	Пятница	Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У, К/кал
815	Бутерброд с маслом и повидлом		50	2,2	5	26,4 146,5
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		300	1,80	2,00	57,57 360,10
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	16,00 63,80
		Итого завтрак:	550	4,00	7,00	99,97 570,40
		Обед				
124	Щи из капусты с картофелем со сметаной		250	1,90	6,00	9,14 132,50
1023	Фрикасе из мяса птицы с соусом		100	17,33	5,00	3,31 132,20
512/819,02	Рис припущенный с горошком зеленым		200	4,92	8,00	52,38 281,20
686	Чай с лимоном		200	0,06	0	15,16 59,9
894,01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной		50	4,16	1,00	24,33 125,30
		Итого обед:	800	28,37	20,00	104,32 731,10
		Всего	1350	32,37	27,00	204,29 1301,50

№ рек	6 день	Понедельник	Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У, К/кал
1141,09	Печенье		40	2,70	4,00	19,00 148,00
235,05	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		310	7,91	10,00	49,11 318,70
686	Чай с лимоном		200	0,06		15,16 59,9
		Итого завтрак:	550	10,67	14,00	83,27 526,60
		Обед				
139	Суп картофельный с бобовыми		250	5,88	6,00	21,48 166,60
1027,13/901	Котлета Деревенская в соусе красном основном		120	14,90	14,00	10,75 223,50
516	Макаронные изделия отварные		180	7,61	5,00	45,44 262,10
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	16,00 63,80
894,01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной		50	4,16	1,00	24,33 125,30
		Итого обед:	800	32,55	26,00	118,00 841,30
		Всего	1350	43,22	40,00	201,27 1367,90

№ рецеп	9 день	Четверг	Пищевые вещества				
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1297/903,01	Запеканка из творога с рисом с соусом сладким		240	24,58	19,00	46,36	454,50
686	Чай с лимоном		200	0,06	0	15,16	59,9
976	Фрукт		110	0,44	0,00	10,78	80,7
		Итого на завтрак:	550	25,08	19,00	72,30	595,10
		Обед:					
124	Щи из капусты с картофелем со сметаной		250	1,90	6,00	9,14	132,50
1071	Рыба тушеная в томате с овощами		100	11,93	7	3,65	151,90
512/819,02	Рис припущенный с горошком зеленым		200	4,92	8,00	52,38	281,20
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	16,00	63,80
894,01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
		Итого на обед:	800	22,91	22,00	105,50	754,70
		Всего	1350	47,99	41,00	177,80	1349,80

№ рецеп	10 день	Пятница	Пищевые вещества				
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом		50	2,72	1	19,33	129,3
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		300	6,71	7,00	52,61	297,50
914	Кисломолочный напиток		200	1,16	1,00	1,60	21,20
		Итого на завтрак:	550	10,59	9,00	73,54	448,00
		Обед:					
1015	Суп-лапша на курином бульоне		260	5,70	6,00	15,91	143,10
437,06	Гуляш из свинины		100	11,17	28,00	3,61	236,30
998	Каша гречневая рассыпчатая		180	11,19	7,00	58,35	341,50
1899	Напиток Каркаде		200	0,57	0,00	3,61	15,00
894,01/1147	Хлеб пшеничный, ржаной		60	4,98	1,00	29,19	150,30
		Итого на обед:	800	33,61	42,00	110,67	886,20
		Всего	1350	44,20	51,00	184,21	1334,20