

с 15.10.2023 г	Меню приготавливаемых блюд ЗАВТРАКИ и ВТОРОЕ ПИТАНИЕ для детей-инвалидов и инвалидов						
1 и 2 смена старшие	СЕЗОН ОСЕНЬ-ЗИМА	Возрастная категория детей от 12 лет и старше					
		Пищевые вещества, г					
	Наименование блюда	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
Неделя 1	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	ПР
День 1	Мясо тушеное	70/70	21,2	24,9	3,5	315	256/2015
	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	180	3,8	5	24,9	160	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Вафли на фруктозе	60	7,8	20,4	26,4	218	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	ИТОГО:		37,7	55,5	101,2	932	
День 2							
	Капуста квашеная	100	1,6	0,1	5,2	26	ПР
	Биточки рыбные	100	7,5	7	12	145	234/2015
	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Кисель плодовая годный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Йогурт	200	10	3	7	120	386/2015
	ИТОГО:		26,1	16,3	94,9	648	
День 3							
	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Запеканка из творога 5% со гущеным молоком	270/40	45	34	86,8	568	223/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Вафли на фруктозе	60	7,8	20,4	26,4	218	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
	ИТОГО:		64,6	63,9	159,5	1099	
День 4							
	Капуста квашеная	100	1,6	0,1	5,2	26	ПР
	Котлета из мяса говядины 1-кат с соусом томатным	130(90/40)	9,7	11,2	10	148	268/2015
	Макаронные изделия с маслом сливочным	180	6,5	7	36,5	235	203/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	92	389/2015
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	60	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Йогурт	200	10	3	7	120	386/2015
	ИТОГО:		33,5	22	114,06	741	
День 5							
	Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	0,1	1,7	10	ПР
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	120/5	16,1	22,5	9	304	297/2015
	Рагу овощное	180	4,2	9,1	19,2	175	541/2004
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Йогурт	200	10	3	7	120	386/2015
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
	ИТОГО:		36,2	35,7	112,9	908	

День 2							
День 6	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	ПР
	Омлет с сыром	195/5	24,3	28,3	3,5	488	211/2015
	Йогурт	200	10	3	7	120	388/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Вафли на фруктозе	60	7,8	20,4	28,4	218	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	68	338/2015
	ИТОГО:		50,2	56,8	96,5	1144	
День 7							
	Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	0,1	1,7	10	ПР
	Гуляш	70/70	20,3	23,3	3,9	309	260/2015
	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160,5	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2014
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	ИТОГО:		28,8	28,9	63,2	540,5	
День 8							
	Капуста квашеная	100	1,8	0,1	5,2	26	ПР
	Котлеты из кур с соусом томатным	100/40	17	25,5	16,4	365	294/2015
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	180	3,8	5	24,9	160,5	303/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	68	338/2015
	ИТОГО:		35,5	40,3	101,2	905,5	
День 9							
	Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	0,1	1,7	10	ПР
	Рыба тушеная с томатом и овощами	120/50	24,6	12,4	6,4	178	229/2015
	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	ИТОГО:		33,4	18,7	79,26	545	
День 10							
	Икра свекольная	100	2,3	0,1	22,8	185	75/02015
	Биточки из мяса говядины 1 кат	100	10,4	11,2	9,2	143	268/2015
	Капуста тушеная	180	4,6	8,2	19,3	138	321/2015
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0,2	11	65	388/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	115	0,5	0,5	11,2	54	338/2015
	ИТОГО:		21,8	20,7	97,0	686,0	
	Среднее за 10 дней		36,8	35,9	102,6	824,9	

Технолог МП г.Армавира "КШПиТ"

В.Г.Свинцова