

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД - ЗАВТРАКИ** дети с ОВЗ

с 15.10.2023 г.


сезон -осень-зима

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность ккал	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
<b>День 1</b>	Мясо тушеное	100(50/50)	15,2	17,8	2,5	225	256/2015
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160	303/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	ПР
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
<b>Итого за 1 день</b>			<b>25,7</b>	<b>27,3</b>	<b>58</b>	<b>653</b>	
<b>День 2</b>	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	ПР
	Биточки рыбные	100	7,5	7	12	145	234/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	ПР
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 2 день</b>			<b>17,6</b>	<b>15,06</b>	<b>107,4</b>	<b>630,7</b>	
<b>День 3</b>	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	155 (135/20)	22,5	17	43,4	284	223/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 3 день</b>			<b>35,1</b>	<b>26,7</b>	<b>95,7</b>	<b>623,5</b>	
<b>День 4</b>	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	ПР
	Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным	90/40	9,7	11,2	10	148	268/2015
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,4	5,8	30,4	195	203/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	26	92	389/2015
	Кондитерское изделие промышленного производства	35	0,1	0,1	122	255	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	80	ПР
<b>Итого за 4 день</b>			<b>22,5</b>	<b>17,96</b>	<b>228,4</b>	<b>868,2</b>	
<b>День 5</b>	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	ПР
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	100/10	14,2	19,6	8	268	297/2015
	Рагу овощное	150	3,5	7,6	16	146	541/2004
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 5 день</b>			<b>25</b>	<b>29,6</b>	<b>108,9</b>	<b>765,5</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
	Омлет с сыром	130/5	16,2	26,3	2,3	312	211/2015
	Йогурт	200	10	3	7	120	386/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР

	Хлеб ржаной iodированный	40	2,2	1,3	10,3	80	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 6 день</b>			<b>36,2</b>	<b>35,6</b>	<b>54,1</b>	<b>822,5</b>	
<b>День 7</b>	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	ПР
	Гуляш	100 (50/50)	14,5	16,7	2,8	221	260/2015
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной iodированный	40	2,6	0,4	16,8	80	ПР
<b>Итого за 7 день</b>			<b>24,6</b>	<b>21,8</b>	<b>57,1</b>	<b>600</b>	
<b>День 8</b>	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	ПР
	Котлеты из кур с соусом томатным	110(70/40)	12,5	12,8	13,2	220	294/2015
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Сыр порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Хлеб ржаной iodированный	40	2,6	0,4	16,8	80	ПР
<b>Итого за 8 день</b>			<b>31,2</b>	<b>26,56</b>	<b>91,5</b>	<b>718,2</b>	
<b>День 9</b>	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	ПР
	Рыба тушеная с томатом и овощами	(100 /50)	14,5	7,3	5,7	157	229/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	26	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной iodированный	30	2,2	1,3	10,3	61	ПР
<b>Итого за 9 день</b>			<b>25,3</b>	<b>14,8</b>	<b>67,7</b>	<b>580</b>	
<b>День10</b>	Икра свекольная	60	1,3	0,1	13,2	111	75/2015
	Биточки из мяса говядины 1 кат	90	9,3	9,9	8	127	268/2015
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	112	321/2015
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной iodированный	30	2,2	1,3	10,3	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 10 день</b>			<b>19,9</b>	<b>19,3</b>	<b>88,3</b>	<b>606,5</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>			<b>26,3</b>	<b>23,5</b>	<b>95,7</b>	<b>686,8</b>	
<b>по СанПиН завтрак 25%</b>			<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,7</b>	<b>680</b>	

Технолог МП "КШПит"



В.Г.Свинцова